

موسوعة جابر لطب الأعشاب

أ. د. جابر بن سالم القحطاني



الجزء الرابع

العبيكان
Obeikan

موسوعة جابر
لطب الأعشاب

الجزء الرابع

تأليف

أ. د. جابر بن سالم موسى القحطاني

www.dr-jaber.com

العبيكان
Obeikan

ⓒ **مكتبة العبيكان ١٤٣٠ هـ**

فهرسة مكتبة الملك فهد الوطنية أثناء النشر

القحطاني، جابر سالم موسى

موسوعة جابر لطب الأعشاب: الجزء الرابع./جابر بن سالم القحطاني

الرياض، ١٤٣٠هـ

٧٥٢ ص؛ ١٦,٥×٢٤ سم

ردمك: ٠-٥٠٨-٥٤-٩٩٦٠-٩٧٨

١- النباتات الطبية ٢- الطب الشعبي أ. العنوان

ديوي ٥٨١,٦٣٤٠٣ ٣٣٨٤ / ١٤٣٠

رقم الإيداع: ٣٣٨٤ / ١٤٣٠

ردمك: ٠-٥٠٨-٥٤-٩٩٦٠-٩٧٨

الطبعة الأولى

١٤٣٠هـ / ٢٠٠٩م

الناشر: العبيكان Obeikan للنشر

الرياض - شارع العليا العام - جنوب برج المملكة

هاتف ٢٩٣٧٥٧٤ /٢٩٣٧٥٨١/ فاكس ٢٩٣٧٥٨٨

ص. ب ٦٧٦٢٢ الرمـــز ١١٥١٧

التوزيع: مكتبة العبيكان Obeikan

الرياض-العليا-تقاطع طريق الملك فهد مع العروبة

هاتف ٤١٦٠٠١٨ / ٤٦٥٤٤٢٤/ فاكس ٤٦٥٠١٢٩

ص. ب ٦٢٨٠٧ الرمـــز ١١٥٩٥

بسم الله الرحمن الرحيم

الإهداء

إلى زوجتي الغالية

أم عمرو

محتويات الجزء الرابع

أبوفايس

Buckthorn



أبو فايس شــجرة شــوكية لا تعيش في الظـل، لدرجة أنها تمـوت إذا مـا علت الأشـجار مـن حولهـا، كما أن أغصـانها السـفلى تضـمر وتمـوت في ظل الأغصـان العليـا. تبحث عن الشـمس والأراضـي المالحة، يصـل ارتفـاع النبـات إلى نحو أربعـة أمتار. الجذع شـائك وكثير التفرع، لونه أسـمر غامق، والأوراق متعاقبة، وتكاد تكون لازندية، طويلة لونها من جهتها العليا أخضــر غامق ومن جهتها السفلى فضِّية، ومغطاة ببثور شـقراء. الأزهار خضراء صـغيرة، تنتظم عند قاعدة الأوراق الصغيرة، وتظهر على السيقان قبل ظهور الأوراق. الثمرة شبه كروية صفراء ليمونية تحمل بذرة واحدة.

يعــرف النـبـات علمـيـاً باسـم Hippophate rhamnoides مـن الفـصـيلة Elaegnaceae.

الموطن الأصـلي للنبات: أوروبة وآسـية، وينمو بشكل رئيس في المناطق الساحلية الرملية.

الجزء المستعمل من النبات: الثمار العنبية الطازجة.

المحتويات الكيميائية:

تحتـوي الثمار على فلافونيـدات وحموض الفاكهة وبروفيتامين أ ومواد سـكرية وفيتامينات ب١، ب٢، ب٦، هـ، ج.

الاستعمالات:

عرف هذا النبات منذ القدم، حيث يصنع منه المربيات المتنوعة وفي إعداد شراب يشرب أثناء البرد في الشتاء. ويعد التكميد بصبغة هذا النبات من أنجح الأدوية في جميع الإصابات الناتجة عن إصابة الجسم برضوض أو كدمات، كالانتفاخات الموضعية الناتجة عن الإصابة بضربة جسم صلب راض أو عند الاصطدام به أو من التواء أحد المفاصل أو الإصابات في الأكياس المخاطية بالقرب من مفصل الركبة من تأثير الركوع المتكرر المستمر. وكذلك في معالجة الجروح ولسع الحشرات وعضة الكلب أو غيره من الحيوانات، وفي علاج التشنجات العضلية في الأطراف العليا أو السفلى نتيجة السير الطويل أو الإجهاد في العمل أو الألعاب الرياضية. ويفيد مرهم هذا النبات في معالجة الشفاه المتشققة من تأثير البرد في الشتاء. أما أصابع القدمين المصابة بالاحتقان في موسم الشتاء فتعالج بتدليكها بمزيج مكون من أجزاء متساوية من صبغة أبو فايس والجلسرين. وأما التكميد بزهرة النبات فيصنع من صبغة الأزهار أو صبغة الجذور، وذلك بإضافة نصف ملعقة صغيرة من الصبغة إلى ربع لتر من الماء الفاتر. وأما لتطهير الجروح المفتوحة فيصنع المحلول من ملعقة صغيرة من صبغة زهرة النبات ومقدار فنجان كبير من الماء المغلّى.

ويستعمل محلول صبغة زهرة النبات غرغرة في التهاب اللوزتين، وذلك بإضافة ١٠ نقط من الصبغة إلى ربع لتر ماء.

كما تستعمل صبغة جذور زهرة النبات في معالجة تصلب الشرايين بما فيها شرايين القلب والدماغ وحالات الشلل الناتجة عن انفجاراتها، ولكن ذلك يتطلب مراجعة طبية خاصة، ولا يخلو سوء استعمال هذا النبات من أخطار شديدة.

الأثب
Salicifolia




الأثب شجرة دائمة الخضرة ذات لون أزرق يميل إلى الخضرة، كثة الأغصان والأوراق،، تحمل أوراقاً كبيرة رمحية، يصل طولها إلى ١٤سم وعرضها إلى ٤سم. النورة تبنية في حجم البندقة، توجد في مجاميع في أعناق الأوراق. الأزهار وحيدة الجنس، الزهرة المؤنثة تتكون من كربلتين ومسكن واحد يحوي بويضة واحدة، أما الزهرة الذكر فتحتوي على سداة واحدة ذات خيط مستقيم، الثمرة كاذبة، مركبة تتكون نتيجة نمو النورة المخروطية أو الكروية، التي تضم بداخلها كلاً من الأزهار المذكرة والمؤنثة. (عن الأستاذ الدكتور علي الغيمي).

يعرف النبات علمياً باسم Ficus salicifolia من الفصيلة التوتية Moraceae.

الموطن الأصلي للأثب: الهند، وينتشر بشكل كبير في المناطق الباردة من المملكة العربية السعودية، وبالأخص منطقة عسير.

الجزء المستخدم من النبات: جميع الأجزاء الهوائية.

المحتويات الكيميائية :

تحتوي الثمار على كمية كبيرة من المواد الهلامية والسكرية، وتحتوي الأوراق على عصارة لبنية مليئة بالكومارين والمواد العفصية القابضة. وقد قام جاد الله ومعاونوه عام ١٩٨٦م بدراسة التغير الموسمي للمحتوى الكوماريني في مختلف أجزاء النبات، وقد وجدوا أن أقل محتوي من الكومارين في الأوراق كان في نهاية فصل الربيع، بينما كان أقل تركيز للكومارين في الساق كان في وسط الصيف. أما أعلى تركيز للكومارين فكان في الأوراق في فصل الصيف. بينما كان في فصل الشتاء بالنسبة للساق.

الاستعمالات:

تؤكل ثمار الأثب، ويستعمل الأهالي المواد الهلامية في ثمرة الأثب في علاج حساسية الجلد. كما يستعملون مسحوق خشب السوقا ممزوجاً مع دقيق الذرة أو النشاء لعلاج مرض الخرف والذي يسمى المالينخوليا.

يقول طارق وزملاؤه من السعودية «إن الدراسات والبحوث التي أجريت على هذا النبات في مركز أبحاث النباتات الطبية والعطرية والسامة بكلية الصيدلة بجامعة الملك سعود، قد أوضحت أنه يحتوي على عدد من المواد الفاعلة من هذه المواد ما هو مقوٍ للقلب، ومنها ما يصنع على خفض مستوى ضغط الدم في الشرايين، ومنها أيضاً ما يصنع على تنشيط الجهاز العصبي المركزي. كما يستعمل الأثب في علاج من به رضوض نتيجة سقوطه من مكان مرتفع، كالأشخاص الذين يتسلقون النخل لجمع البلح أو الذين يسقطون من فوق الجمال وخلاف ذلك، حيث يؤخذ كمية كبيرة من أوراق الأثب الكبيرة وأوراق العشر، وتسخن على النار، ثم يفرش جزء منها في حفرة مستطيلة تتسع للمصاب، ينام فيها ويغطى جسمه بباقي الأوراق الساخنة، ثم يغطى بثياب، ومن فوق الثياب رمل، ويمكث في هذه الحفرة مدة ساعتين تقريباً. وبعدها يخرج من الحفرة معافى بإذن الله.

وفي السعودية يقول المواطنون: إنهم يستخدمون ثمار وفروع وأوراق نبات الأثب، ويضعونها في وعاء كبير مملوء بالماء، ثم يوضع الوعاء بما فيه من نبات الأثب والماء على النار يغلي مدة طويلة، حتى تهترئ الثمار والأوراق، ثم يأخذون هذا الماء بما

فيه من أجزاء النبات، ويحفرون حفرة مستطيلة في الرمل تتسع لرجل ينام فيها. ويدهنون الجسم بجزء من هذا الماء والجزء الباقي يشبعون به قدراً مناسباً من الرمل الساخن، ثم يضعون المريض في الحفرة ممتداً، والذي لم يعرف له الأطباء أي علاج مثل الروماتويد والروماتزم ويضعون فوقه الرمال المشبعة بماء الأثب ويتركونه عدة ساعات ثم يخرجونه من الحفرة، ويشفى بإذن الله.

ويقول عقيل ورفاقه من السعودية: إن العصارة اللبنية تستخدم غسولاً للعين كمطهر، كما أنه مفيد في علاج البهاق.

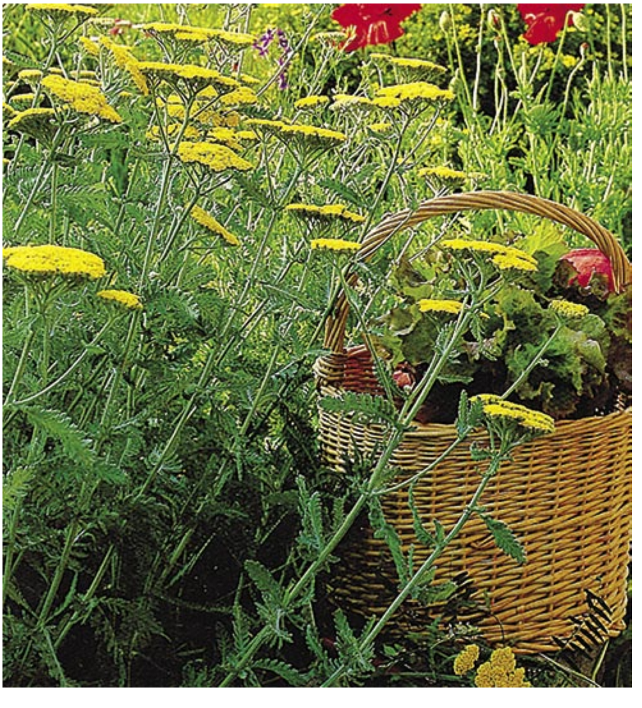
وتقول الدراسات الحديثة عن الأثب: إنه يستعمل لعلاج عدد من الأمراض، منها استخدام الأوراق ولحاء الشجرة لتفريج الإسهال والزحار وخفض النزيف. كما توضع العصارة اللبنية على البواسير والثآليل والمفاصل المؤلمة. والثمار ملينة وتمضغ الجذر للحيلولة من مرض اللثة، ويستخدم اللحاء في الطب الأيروفيدي لعلاج السكر.

الأخيلية ذات الألف ورقة

Yarrow

الأخيلية ذات الألف ورقة، هي عشبة معمرة، يصل ارتفاعها إلى متر واحد ذات أوراق ريشية، تحمل عدداً كبيراً من الوريقات، وذات أزهار بيضاء، وفي بعض الأحيان صفراء إلى بيضاء، مغطى بوبر خفيف تشبه أزهاره المظلة.

تعرف علمياً باسم Achillea millefolium من الفصيلة المركبة Compositae.



الموطن الأصلي للنبات:

أوروبة وغربي آسية، تنبت في البراري في المناطق المعتدلة، وفي المروج، وعلى جوانب الطرقات.

الجزء المستخدم من النبات الأجزاء الهوائية التي تحتوي على زيت طيار؛ الذي يشمل بشكل رئيس اللينالول والكافور وسابنين وكامازولين. كما تحتوي لاكتونات التربينات الأحادية النصفية، وكذلك فلافونيدات وقلويدات (أخليين) ومتعددات الآستيلين وتربينات ثلاثية وحمض الساليسيليك وكومارينات وحموض العفض.

الاستعمالات:

منذ أكثر من ٢٥٠٠ عام اكتشف أخيل، دون أن يدري، الاستخدام الطبي للأخلية، وكان ديوسقريدس طبيب الفيالق الرومانية، ينصح بسحق أوراق هذا النبات وتطبيقه على الجروح، وتؤكد الأسماء العديدة لهذا النبات وخاصة «العشبة العسكرية»، «نبات الجندي» فاعليتن كمخثر للدم عبر العصور الوسطى.

كان الأطباء الصينيون في حقبة أخيل يستعملون هم أيضاً الأخيلية «الأخيلة» لمعالجة الالتهابات وحالات النزيف وغزارة تدفق الدماء الطمثية، وكذلك لمعالجة عضة الكلب والثعبان. أما الأطباء التقليديون في الهند القديمة فكانوا يستخدمون الأخيلية لخفض حرارة الحمى. كان عالم الأعشاب جون جيرارد يوصي باستعمال الأخيلية لمعالجة أورام الأعضاء الصميمية، وفي القرن السابع عشر أعلن جون باركنسون أنه يكفي وضع القليل من هذا النبات في الأنف لإيقاف الرعاف (النزيف)، وقد أعلن نيكولاس كولبير من جهة أن بإمكان مرهم من الأوراق أن يسرّع في التئام الجروح ويخفض النزيف، ومعالجة الالتهابات والقرحات ومعالجة البواسير بشكل رائع. إن أول من أدخل الأخلية إلى أمريكة الشمالية هم طليعة المستعمرين، فاعتمدها هنود أمريكة لعلاج خارجي للجروح والحروق، وكعلاج داخلي للرشح وآلام الحلق والتهاب المفاصل وآلام الأسنان والأرق وعسر الهضم.

كان الأطباء الانتقائيون في القرن التاسع عشر يعدون الأخيلية نباتاً مقوياً للأوردة، ولكنهم يرفضون مزاياه في تخثر الدم والتئام الجروح، وكذلك وصفه بعض

الأطباء الأمريكيين في بحثهم الطبي بمستوصف الملك الأمريكي لمعالجة وجود الدم في البول أو السلس البولي والبواسير وآلام الطمث والإسهال والزحار وحالات النزيف الصغري. أما عالم الأعشاب المعاصر ستيفن فوستر فقد عدها ضماداً طبيعياً، ووصفها زملاؤه في معالجة الحميات والانتانات البولية واضطرابات الهضم.

تعد الأخيلية عشبة نسائية، فهي تساعد في تنظيم دورة الحيض، وتقلل النزيف الحيضي الشديد، وتخفف آلام الحيض. كما أنها تعالج حمى الكلأ، وتخفض ضغط الدم المرتفع، وتحسن دوران الدم في الأوردة، وتخفف أوردة الدوالي. لتحضير شراب من الأخلية، يؤخذ نصف ملعقة إلى ملعقة تضاف إلى ملء كوب ماء مُغلّى، ويترك ينقع مدة ١٠ دقائق، ثم يصفى ويشرب بمعدل ٣ مرات في اليوم. لا ينصح بإعطاء مستحضرات الأخيلية للأطفال دون الثانية من العمر. أما الأطفال الأكبر عمراً والأشخاص فوق الخامسة والستين من العمر فعليهم البدء بتناول مستحضرات خفيفة التركيز وزيادة الجرعة عند اللزوم.

الآس البري الشائك
Butcher's Broom



الآس البري الشائك، الذي يعرف بالسفندر اللاسع هو عشب معمر دائم الخضرة، يصل ارتفاعه إلى نحو متر، له أغصان جلدية شبيهة بالأوراق ذات شوكة طرفية. وللنبات أزهار بيضاء مخضرة، وثمار عنبية لامعة. يعرف الآس البري علمياً باسم Ruscus aculealus من الفصيلة الزنبقية Liliaceae.

الموطن الأصلي للنبات: أوروبة وغرب آسية وشمال إفريقية، وهو ينمو في البراري والأراضي غير المزروعة. يجمع النبات في الخريف.

الجزء المستخدم من النبات جميع أجزاء النبات بما في ذلك الجذور.

المحتويات الكيميائية للنبات:

يحتوي النبات على جلوكوزيدات صابونينية، وأهمها مركب الروسكوجنين والنيورسكوجنين، وهذه المركبات لها بنية كيميائية تشبه بنية مركب الديوسجنين الموجود في نبات الأنيام البري.

الاستعمالات:

استخدم الآس البري الشائك منذ مئات السنين، وقد نسب إليه الطبيب الأغريقي دسقورديس في القرن الميلادي الأول القدرة على زيادة تدفق البول والنزيف الحيضي، واعتبر العشبة مفيدة في علاج حصى المثانة واليرقان والصداع.

يستخدم اليوم الآس البري الشائك لعلاج الدوالي والبواسير، ويخلِّص الجسم من زيادة السوائل وتورم الساقين والقدمين، وينشط الدورة الدموية في اليدين والقدمين والشعيرات الدموية. يزيل العوارض الالتهابية المختلفة، ومفيد للمسالك البولية. يوجد مستحضر مقنن من النبات متوافر في مخازن الأغذية الصحية. يؤخذ كبسولة واحدة مرتين يومياً. يجب عدم استخدام الآس البري الشائك من قبل المصابين بارتفاع ضغط الدم.

أشباه الكاروتينات
Carotinoids



أشـباه الكاروتينـات هـي المـواد الكيميائيـة النباتية، التي تجعل الطماطم حمراء والذرة السكرية صـفراء والمشمش برتقالياً، والقرع العسلي برتقالي اللون، والبرتقال أصـفر اللون، وأشياء أخرى كثيرة ملونة مثل البطاطا الحلوة، والبطيخ، والفلفل الحار وخلاف ذلك. والشيء نفسـه بالنسبة للخضر ذات الأوراق الخضـراء الداكنة، مثل السبانخ والكرنب، وهـذه المـواد تحتوي على مـادة الكلورفيل الصـبغة الخضراء، تقوم بإخفاء ألوان الكاروتينات وتجعلها خفيفة.

اكتشف الباحثون أن بعض المستخلصات النباتية الملونة التي عرفت بالكاروتينات تستطيع التحول إلى الفيتامين أ وبعد مرور عدة عقود عُدلـت واتبـاع أنظمة غذائيـة غنية بالخضـراوات والفواكـه الخضـراء الداكنة الحمراء والصـفراء، التـي كان لهـا باسـتمرار علاقـة بانخفاض خطر الإصـابة بالسـرطان، تم التعـرف إلى فوائد أخرى كامنة في الكاروتينـات. لقد وجد أن في النبات نحو ٦٠٠ نـوع مختلف من الكاروتينـات لا يوجد منها في



النظام الغذائي عند الإنسان، وقد تبين أن من بين هذه الأنواع ستة منها، تلعب دوراً مهماً في الحفاظ على صحة الإنسان، وهذه الأنواع هي:



كاروتين، والفاكاروتين، وبيتاكاروتين، وبيتا ليكوين، ولوتينين، ولربيتوزانتين، وزيكسانتين.

تذوب جميع الكاروتينات في الدهون، وهذا يعني أن الجسم بحاجة إلى بعض الدهون في النظام الغذائي، لكي تمتصها الكاروتينات، وحالما يتم امتصاصها إلى مجرى الدم، تحملها بروتينات خاصة تسمى الليبوبروتينات الذي ينقل الكوليسترول إلى سائر الجسم، والكاروتينات مثل بقية المواد الكيميائية النباتية، لا يبدو أنها أساسية للحياة، لكن المداخيل العالية منها لها علاقة بتراجع خطر مجموعة من الاضطرابات الشائعة كمرض القلب والسرطان وبخاصة سرطان الرئة والمرئ والمعدة والقولون والثدي والعنق واللسان ومرض الزهايمر، والخرف، والداء السكري من النوع غير المعتمد على الأنسولين.

إن أجسامنا تواجه هجوماً مستمراً من قبل الجذور الحرة، وهي جزئيات أكسجين فقدت الكتروناً، وتسارع داخل جسمنا محاولة أن تسرق الكترونات بديلة من الخلايا السليمة. وبمرور الوقت تسبب هذه العملية تلفاً داخلياً للأنسجة في كل الجسم، ومن الممكن أن تؤدي إلى الإصابة بالأمراض السابقة. وتقوم الكاروتينات على تحييد الجذور الحرة بتقديم الكتروناتها، مما يوقف العملية التدميرية بطريقة فاعلة، ويساعد على منع الخلايا من التلف.

يقول دكتور ديكسترال موريس في كلية الطب بنورث كارولينا في تشابل هل «تعد الكاروتينات ذات أهمية في الوقاية من الأمراض، وأفضل طريقة للحصول عليها أن تتناول من خمس إلى تسع حصص غذائية من الفواكه والخضراوات كل يوم. وبهذه الطريقة سوف تحصل يقيناً على تشكيلة واسعة من هذه المركبات بالكميات التي تمنحها الطبيعة.

فوائد الكاروتينات على القلب:

بدأ الناس حربهم على الكوليسترول منذ أن تفوه الأطباء بهذه الكلمات «تصلب الشرايين» وبالإضافة إلى تجنب الأطعمة عالية الدهون، يمكنك أن تتقدم في كسب هذه الحرب بتناول فاكهة وخضراوات غنية بالكاروتينات مثل البطاطا الحلوة والسبانخ والشمام كل يوم. تساهم الكاروتينات في تعزيز صحة القلب وسلامته، وذلك بمنع كوليسترول (LDL) أو البروتينات منخفضة الدهون التي تتسم بالخطورة من التأكسد؛ وهي العملية التي تجعل الدهون تلتصق بجدران الشرايين، وتبين الدراسات أن الأشخاص الذين يرتفع لديهم مستوى الكاروتينات يقل لديهم خطر الإصابة بأمراض القلب، مقارنة بهؤلاء ممن تنخفض لديهم هذه المركبات. وقد وجد الباحثون في جامعة جونز هوبكنز في بالتيمور أن المدخنين، الذين سبق أن أصيبوا بنوبة قلبية واحدة يقل احتمال إصابتهم بنوبة قلبية ثانية إذا ارتفع في مستوى الدم لديهم نسبة أربعة أنواع مهمة من الكاروتينات هي البيتاكاروتين، الليوتين، والليكوبين والزيكسانثين.

أما الكاروتينات والسرطان، فقد وجد أن الطريقة التي تعمل بها الكاروتينات ضد أمراض القلب، هي نفسها التي تعمل بها ضد السرطان؛ حيث يعتقد الباحثون أن هذه المركبات من عبر تحييدها للجذور أو الشقوق الحرة تحول دون تلف الحمض النووي (DNA). وهي المادة الجينية التي تتحكم في وظائف الخلايا.

لقد وجد الباحثون في إحدى الدراسات التي أجريت في جامعة أريزونا في توكسون أن الجرعات العالية من البيتاكاروتين نحو ٣٠ ملليجرام لها القدرة على تقليص الأضرار، التي يحتمل أن تتحول إلى سرطان في الدم بنسبة تصل إلى ٥٠٪ في بعض الحالات.

وهناك العديد من الدراسات الأخرى، التي توصلت النتائج لنفسها، وهذه الاكتشافات ذات أهمية، لأنها توحي أنه باستطاعتك فعل شي ما تمنع به بدء تكون السرطان داخل جسمك. وهناك نوع من الكاروتينات يبدو أنه يحارب السرطان، وهو مركب ليكوبين، وهو تلك الصبغة الحمراء التي تعطي الطماطم ذاك الوهج الأحمر. وقد وجد العلماء أن الأشخاص الذين تناولوا عشر حصص غذائية أو أكثر أسبوعياً من الأطعمة التي تعتمد أساساً على الطماطم قل لديهم خطر الإصابة بسرطان البروستاتا

بنســبة ٤٥٪. أما الأشــخاص الذين تناولوا من أربع إلى سبع حصص غذائية أسبوعياً فقط أقل من حصة غذائية واحدة في اليوم ظلوا بعيداً عن الخطر كذلك بنسبة ٢٠٪، وليس من الضــروري تناول الطماطم في حالتها الطبيعية فقط، حيث إن تناول البيتزا وعصــير الطماطم والأغذية التي تعتمد على الطماطم ســوف يمدك بالوقاية أيضــاً. بالرغم من أن الأدلة قد أثبتت بما لا يدع مجالاً للشــك أن الأشــخاص الذين يحصلون علــى أعلى نســبة كاروتينات في غذائهم نادراً ما يصــابون بالســرطان، إلا أنه لم يتم التوصل بعد إن كان تناول مكملات هذه المركبات له الفاعلية نفسها أم لا.

الكاروتينات ومشكلات البصر:

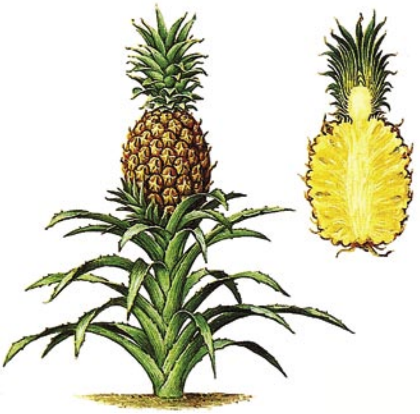
كلنا يعرف أن تدهور البقعة الشبكية في العين يؤدي إلى العمى، فقد وجد أن الأشخاص الذين يعانون من هذا المرض عند تناولهم السبانخ والكرنب والأوراق ذات الأوراق الداكنة خمس أو ســت مرات في الأســبوع ينخفض لديهم خطر الإصــابة بتدهور البقعة الشبكية بنســبة ٤٣٪ أكثر من أولئك الذين يتناولون كميات أقل من مرة في الشــهر. والكاروتينات التي تبدو فاعلة في هذا الصــدد هي زيكســانثين، وليوتين، تقوّض آثار الجذور الحرة في شبكية العين الخارجية، وتمنع الجذور الحرة من إتلاف أنسجة العين السليمة.

ما هي الفواكه والخضراوات الغنية بالكاروتينات؟

يوجد كاروتين الفا في الجزر واليقطين والأفوكادو والطماطم والذرة والفلفل الأحمر. أما كاروتين بيتا فيوجد في الجزر والفلفل الأحمر والبطاطا الحلوة واليقطين والشــمام والمشــمش والبروكلي والهندباء البرية والمنقة والسبانخ والكرنب والبقدونس والجرجير والحبــق وقرة العين والباباي (العنبروت). أما الليكوبين فيوجد في الطماطم، والكرنب والبطيخ الأحمر وثمر الورد والمشمش والجوافة. أما اللوثتين فيوجد في اللخنة والبروكلي، والكيوي والملفوف والخس الروماني والبسلّة الخضراء والراوند والذرة والقرع الأصفر. والكريبتوزانتين يوجد في الببايا، والبرســيمون والفلفل الأحمر، والمندرين (اليوســفي) والبطيخ الأحمــر والمنقة والجوافة والخوخ وثمرة زهــرة الآلام الحمراء والبرتقال. أما الزيكسانثين فيوجد في اللخنة والسبانخ والذرة والخس الروماني واليوسفي.

الأناناس

Pineapple



الأناناس نبات عشبي -معمر يصل ارتفاعه إلى نحو متر، ذو أوراق خضراء مزرقة على شكل سيوف، تنمو حول جذع غليظ ولحواف الأوراق أشواك حادة. وللأناناس جذور تحت سطح الأرض، وجذور صغيرة تنمو فوق سطح الأرض. وعندما يبلغ عمر النبات ١٤ إلى ١٦ شهراً تظهر النوارة في المنتصف، وهي ساق زهرية تتصل بها زهور رقيقة. والنوارة تشبه كوزاً قرنفلياً أحمر. وبعد أن تنمو النوارة نحو خمسة سنتيمترات طولاً، تبدأ في التفتح على شكل زهور زرقاء بنفسجية، وتزهر كل زهرة ليوم واحد فحسب، وتنفتح كل الزهور في غضون ٢٠إلى ٣٠ يوماً. وتتطور كل زهرة إلى باكورة ثمرة، ثم تتوحد الأجزاء اللحمية للبواكير مع الساق الزهرية التي كانت متصلة بها. وهذه المجموعة الموحدة من بواكير الثمر تسمى الثمرة المتعددة. وتكون هذه الثمرة المتعددة والساق الزهرية المركز الأصفر للأناناس، ثم يتطور جراب الأناناس من تراكيب ورقية غليظة جامدة، تسمى الوريقات الزهرية. تزن ثمرة الأناناس ما بين ٢ إلى ٣ كيلوجرامات. وللثمرة الناضجة غلاف برتقالي مخضر أو أخضر مصفر أو أخضر غامق، وتوجد على قمة الثمرة مجموعة من الأوراق الصغيرة تسمى التاج. ولب الثمرة وهو الجزء الذي يأكله الناس متماسك أصفر فاتح، وقد يكون أبيض.

يعرف الأناناس علمياً باسم Ananas comosus من الفصيلة Bromeliaceae.

الجزء المستخدم من نبات الأناناس: الثمرة والأوراق.

الموطن الأصلي للنبات: يعتقد كثير من العلماء أن الأناناس قد نشأ في البرازيل، وأن كريستوفر كولومبوس وطاقمه الذين اكتشفوا جزر الهند الغربية في سنة ١٩٤٣م من المحتمل أن يكونوا هم أول من تذوق تلك الفاكهة من الأوروبيين، ثم وجد الأوروبيون الأناناس بعد ذلك منتشراً في معظم جنوب ووسط أمريكة وجزر الهَند الغربية، فأخذوا الثمرة إلى أوروبة وزرعوها في بيوت محمية، وأصحبت هي الفاكهة المفضلةَ للأسرة المالكة والأثرياء. بدأ الإنتاج الاقتصادي للأناناس في أواسط القرن التاسع عشر باستراليا وجزر الأزور وجنوب إفريقية. أما اليوم فإن الدول الرئيسة المنتجة للأناناس هي البرازيل والصين وأندونيسيا وساحل العاج وماليزيا والمكسيك والفلبين وجنوب إفريقية وتايلاند والولايات المتحدة الأمريكية.

المحتويات الكيميائية:

تحتوي ثمرة الأناناس على البروميلين، وهو إنزيم يشبه إلى حد ما إنزيم البباين الموجود في ثمار العنبروت (الببايا) يذيب البروتين. يحتوي كوب واحد من قطع الأناناس على نحو ٧٥ سعرة حرارية، ويوفر ٢٥ ملغم من فتيامين ج (٤٠٪ من الاحتياج اليومي للبالغين). كما يحتوي على الثيامين وحمض الفوليك وفيتامين ب٦ وحديد وماغنسيوم.

الاستعمالات:

تستخدم الثمار غير الناضجة الحامضة لتحسين الهضم وتزيد الشهية للطعام وتفرج التخمة. وفي طب الأعشاب الهندي يعتقد أنه يصلح مقوياً للرحم، والثمرة الناضجة تبرد وتلطف وتستخدم لطرد الغازات وخفض حمض الهيدروكلوريك في المعدة. ومحتواه الهام من الألياف القابل للذوبان في الدهون يجعله في علاج الكوليسترول المرتفع في الدم. كما أنه يفرج الإمساك بسبب الألياف غير القابلة للذوبان في الدهون، وأما عصير الأناناس الطازج فيعد مقوياً هضمياً ومدراً للبول. أما الأوراق فهي مفيدة في الحث على بدء الدورة الحيضية وتلطيف الحيض المؤلم. والطريقة أن يؤخذ ملء ملعقة من مسحوق الأوراق وتوضع في ملء كوب ماء مُغلّى، وتترك مدة ١٠ دقائق ثم تصفى وتشرب بمعدل مرتين في اليوم.

أنزيم سوبر أكسيد ديسميوتاز

Surereoixde Dismutase



أهم وظيفة لهذا الأنزيم هو استعادة حيوية الخلايا، وتقليل سرعة تدميرها. ويقوم بمعادلة نوع من الجذور أو الشقوق الحرة، يسمى السوبر أكسيد، ويعد أكثر أنواع الشقوق الحرة شيوعاً، وربما أكثرها خطورة. كما أن هذا الأنزيم يساعد في عمله على الاستفادة من النحاس والزنك والمنجنيز. إن مستويات هذا الأنزيم تميل إلى الانخفاض التدريجي مع تقدم السن (في الوقت الذي يزيد فيه إنتاج الشقوق الحرة) وقدرته كعلاج مضاد للشيخوخة هي أمر قيد البحث حالياً. يوجد نوعان من هذا الأنزيم: نوع بالنحاس ونوع بالزنك، وكل من النوعين يصنع على حماية جزء خاص من الخلية. فالأول يصنع على حماية سيتوبلازم الخلية، حيث تنتج الشقوق الحرة كنتيجة للأنشطة الأيضية المختلفة، وأما الآخر فيكون فاعلاً في حماية ميتوكوندريا الخلايا، التي تحتوي على المعلومات الوراثية الخاصة بالخلايا، وتعمل كموقع لإنتاج الطاقة.

يوجد هذا الأنزيم بصورة طبيعية في الحبوب، وبالأخص الشعير والقمح. وكذلك في الكرنب والبروكلي والأوراق الخضراء. ويجب أن يغلف مكمل هذا الأنزيم بغلاف خاص يقاوم العصارة المعدية الحمضية، حتى يصل القرص سليماً إلى الأمعاء، حيث يتم امتصاصه هناك.

الباطاسيطس
Butterbur



يعرف الباطاسيطس بأسماء أخرى مثل حشيشة القرعان والقبعة المخزنية. والباطاسيطس عبارة عن عشب معمر وبري، يصل ارتفاعه إلى متر واحد، له أوراق قلبية كبيرة جداً وواسعة، تشبه إلى حد ما أوراق الراوند، تظهر بعد أن يزهر النبات، وتعطي للنبات منظراً متميزاً. ومن شكل الورقة اشتق اسم النبات العلمي Petasos باليونانية، ويعني القبعة الكبيرة. يحمل النبات أزهاراً قرنفلية في سنابل.

يعرف النبات علمياً باسم Petasites hybridus من الفصيلة المركبة Compositae.

الموطن الأصلي للنبات: أوروبة والنبات يفضل المواقع الرطبة على جوانب الطرقات وضفاف الجداول.

الأجزاء المستخدمة من النبات: جميع أجزاء النبات بما في ذلك الجذور.

المحتويات الكيميائية:

يحتوي النبات على قلويدات البيرولوزيدين، لا سيما قلويد لأسيما السينسيون، كما يحتوي على لاكتونات التربينات الأحادية النصفية وزيت طيار وبكتين وهلام وأينولين (في الجذر).

الاستعمالات:

استخدمت أوراق هذا النبات من قبل الريفيين، وقد كتب نيكولاس كليبر في كتابه «الطبيب الإنجليزي ١٦٥٢» أن جذر النبات مفيد جداً في مواجهة مرض الطاعون والحميات الطاعونية بالحث على التعرق.

لنبات الباطاسيطس خصائص مقوية وطاردة للبلغم ومضادة للتشنج ومطهرة تعمل بشكل خاص في المعدة وقنوات الصفراء والاثني عشر، وتستخدم بشكل رئيس لعلاج المشكلات الصدرية، مثل التهاب القصيبات والربو والشاهوق، وتساعد في تقوية الهضم. وهي فاعلة بشكل خاص عندما يكون عسر الهضم ناتجاً عن إعاقة تدفق الصفراء. وتستعمل على نطاق واسع لالتهابات المجاري البولية. كما أن كمادات أوراقه الطازجة تخفض بعض الآلام المفصلية وتسهل التئام الجروح. والجذر يتمتع بصفة كونه مضاداً للتشنج، يستعمله الأطباء التجانسيون على شكل محلول لمداواة آلام الأعصاب. كما يزعمون أن مستحضرهم هذا له فوائد أكيدة في علاج التأتأة. كما أن لبخة من الجذر تستخدم لتسريع التئام الجروح والطفح الجلدي.

يجب عدم استخدام الباطاسيطس إلا باستشارة الطبيب، نظراً لاحتوائها على قلويدات البيرولوزيدين السامة.

بخور الجاوي

Benzoin

أشجار تنبت بشكل عفوي معمرة، يصل ارتفاعها إلى نحو عشرين متراً، ويُحصَل على الجاوي من جذوع هذه الأشجار عن طريق التخديش.

يوجد نوعان من الجاوي: النوع الأول يعرف باسم جاوي سومطرة، ويُحصَل عليه من نبات Styrax benzoin. والنوع الآخر يعرف باسم جاوي سيام، ويُحصَل عليه من نبات Styrax tonkinensis. وكلاهما يتبعان للفصيلة Stracacea.

الموطن الأصلي:

لاوس في الهند الصينية وأندونيسيا.

الجزء المستخدم:



المادة الراتنجية، التي تفرزها جذوع النبات؛ حيث يُجْرى تخديش في سوقا الأشجار في وقت إزهار النبات، فتسيل منها مادة راتنجية، لا تلبث أن تتجمد، وبعد عدة أشهر تجنى هذه الكتل التي تشبه الدموع.

ويجب حفظ هذه الكتل بعيداً عن الحرارة حتى لا تلتصق الدموع بعضها ببعض.

المحتويات الكيميائية:

يحتوي بخور جاوي سومطرة أحماضاً حرة مثل حمض البنزويك والسناميك واساترهي سنمابل سنميت cinamyl cananate وبنزابل بنزوبت Benzyl benzoate أما بخور جاوي سيام، فيحتوي على نحو ٧٠٪ Coniferyl benzoate وأحماض حرة مثل حمض البنزونك وحمض ثلاثي التربين ومادة الفانيلين.

الاستعمالات:

الاستعمالات الداخلية:

- يُستعمل لطرد البلغم مع شرابات الكحة، ومطهر لمجاري التنفس.
- نافع لبعض حالات الربو، حيث يُستنشق دخانه.
- يُستعمل كمُدر للبول، ومطهر للمجاري البولية.
- تُستعمل صبغته كمطهر في حالات السعال والأنفلونزا.
- نافع في حالة السل الرئوي.
- يُستعمل مقدار ملعقة صغيرة من الجاوي مع كوب ماء ممزوجاً، تُشرب على الريق صباحاً لعلاج الروماتزم والربو والاضطرابات العصبية والنزلات المعوية.



الاستعمالات الخارجية:

- كبخور معقم لجو المنزل، وقد يُستعمل لتطهيرها عند إصابة أحد أفراد الأسرة ببعض الأمراض المعدية. ويستعمله الناس في المملكة لتبخير المنازل من حين إلى آخر، أو عند السفر في الإجازات الصيفية وترك المنزل مغلقاً مدة طويلة، وذلك حفاظاً على أثاثه من التلف، وكذلك فإن الناس يبخرون به الثلاجات لتعقيمها وإكسابها رائحة ذكيةً. وبعض الناس يستعملونه كبخور عادي في مناسبات مختلفة.

- يُستعمل الجاوي لتطهير الجروح وإزالة النمش، ويدخل في مراهم الجروح.

- يُستعمل الجاوي في صناعة العطور كمثبت.

- تُستعمل الجذور الطازجة مضغاً لعلاج أو لإزالة الرائحة الكريهة من الفم.

- يدخل في تركيب بعض مستحضرات التجميل: كالكريمات والمراهم، التي تُستخدم لتنقية البَشَرَة وتطهيرها، فإذا أضيف جزء واحد من صبغة الجاوي إلى ٣٠ جزءاً من ماء الورد، فإن المحلول الناتج يفيد في حماية البشرة من تأثير الشمس.

- يُستعمل الجاوي لتطهير الجروح الحديثة والتئامها، حيث يُسحق الجاوي ويُذر فوق الجرح الحديث فيشفيه.

- يُستعمل مزيج منه مع زيت الزيتون دهاناً لعلاج الجروح الملوثة.

- تكمد عضة الكلب بمزيج مكون من الجذور والأوراق مع زيت الزيتون.

- يستعمل الجاوي في المنطقة الوسطى لتنظيف وتهيئة أوتار الربابة؛ حيث يُحسِّن النغمات الصادرة منها، وذلك بأخذ قطعة من الجاوي وكسرها ثم حك المكسر الجديد بأوتار القوس وأوتار الربابة. وكذلك فإن الاستعمال نفس يطبق على السمسمية.

البرتقال
Orange



البرتقال شـجر معمِّر يصـل ارتفاعـه إلى أربعة أمتار. أوراقه بيضوية لامعة، تشبه إلى حد ما أوراق الليمون. الأزهار بيضاء. الثمرة كبيرة، تكون خضـراء ثـم تتحول إلى اللـون البرتقالي عند النضـج، ويوجد من البرتقال عدة أنواع، ويشتهر بعضـها مثل برتقال «أبو سرة» والبرتقال «الدموي».

يعرف البرتقال علمياً باسم Citrus autanlium من الفصيلة الشذابية Rutaceae.

الموطن الأصـلي للبرتقال: الصـين، ويقال: إن البرتغاليين كانوا أول من نقله من موطنه الأصلي الصين إلى البرتغال، وسمي على هذا الاسم.

الجزء المستخدم من البرتقال: تستخدم أوراق وأزهار وثمار وبذور البرتقال.

المحتويات الكيميائية:

إن التركيـب الكيميائـي لجميع أنواع البرتقال متقارب، وتحتوي الثمار في المتوسـط علـى ٩٠٪ مـاء، وَ ٩ ٪ بروتينـات، وَ ٢٪ مواد دهنيـة، ٥٪ مواد معدنيـة وَ ٨٪ ألياف. وأهم المعادن الموجودة في البرتقال هي فسفور وصوديوم وكالسيوم وحديد ونحاس وكبريت. كما يحتوي على أحماض مثل حمض الليمون وحمض التفاح وحمض الطرطريك. كما يحتوي البرتقال على فيتامين ج وفيتامين ب١ ، ب٢. كما يحتوي على كاروتين ومواد سكرية.

الاستعمالات:

عرف الصينيون البرتقال قبل ميلاد -المسيح عليه السلام-، بنحو ٢٢٠٠ سنة، وعدّوه رمز السعادة. ومن الصين كان يصدر إلى بلدان كثيرة. وكان الصينيون يستخدمون قشوره وبذوره وأوراقه وأزهاره، وكانوا يعرفون من أنواعه نحو مئتي نوع. عرف الأنجليز البرتقال عام ١٦٨٥م، وكان اهتمامهم برائحته أكثر من طعامه، فكانوا يعطرون قفازاتهم بزيته ويحملونه في جيوبهم، وكان الملك شارل الأول يفتخر بحديقته التي تزهو بأشجار البرتقال.

البرتقال مفيد للصدر، والسعال، ويقوي الكبد، وينشط الدورة الدموية في القلب، ويزيل الفضلات من الأمعاء، ومقوٍ للدماغ والجهاز العصبي. وإذا مزج عصيره بعصير الليمون الحامض حفظ الجسم من أمراض كثيرة، ولذا يعد أحد أهم الفواكه الشتوية في الغذاء والعلاج.

يوصي الأطباء كثيراً بأكل البرتقال وشرب عصيره لإزالة السمنة، وفي حالات الضغط العالي، وهو منشط جيد لخمائر المعدة الهاضمة إذا أُكِلَ بعد الطعام، وإذا أُكِلَ قبل الطعام فتح الشهية. وهو يقي من مرض الآسقربوط ونخر الأسنان، ويثبت الكالسيوم في العظام، ويفيد في السعال الديكي وذات الرئة والحميات والأمراض الإنتانية. والنزيف والقيء وبالأخص قيء الحامل، والأمراض العصبية، واضطرابات المعدة والكبد والسكري. وإذا أخذ عصير برتقالة مع قليل من السكر خفف من آلام الأنفلونزا والزكام.

ولزهر البرتقال فوائد جمة، حيث تهدئ الأعصاب وتخفف الأرق والقلق والتشنج والخفقان والزحار. إذا شرب منقوع الأزهار أو مُغلّيه أفادت في تخفيف الصداع والسعال والفواق. وإذا شرب منقوع أوراقه ٢٠ جراماً في لتر ماء فإنها تفيد أيضاً في علاج الصداع والسعال الديكي.

أما قشور البرتقال فتفيد في علاج الروماتزم؛ حيث تؤخذ القشور وتوضع على مواقع الألم، وتكون القشرة من الجهة الداخلية لها، حيث يخفف الألم بأسرع وقت، وإذا وضع لب البرتقال على الوجة مدة ١٥-٢٠ دقيقة، فإنه يريح الجلد ويصفي لون البشرة.

إذا علقت برتقالة مغروز فيها عدة حبات من القرنفل في خزائن الملابس طردت العثة وغيرها من الحشرات.

البردقوش البستاني
Sweet Marjoram



يعرف البردقوش بعدة أسماء، فيعرف بالمردقوش ومرزنجوش والسمسق والعترة ومرو وحبق الفتي والعبقر والزعتري وريحان الكافور. وفي المنطقة الغربية بالدوش وفي المنطقة الجنوبية وزاب. وهو نبات عشبي معمر، يصل ارتفاعه إلى نحو ٥٠ سم، أوراقه صغيرة بيضاوية عطرية، وأزهاره بيضاء إلى قرنفلية تبرز من آباط الأوراق العليا.

يعرف النبات علمياً باسم Origanum majorana من الفصيلة الشفوية Labiatae. يوجد نوع بري يسمى Wild Marjoram، وعلمياً باسم Origanum vulgare من الفصيلة نفسها، والمردقوش البري يصل ارتفاعه إلى ٨٠سم وساقه مربعة حمراء، وأوراقه أهليجية وعناقيد من الأزهار القرنفلية الغامقة.

الموطن الأصلي للنوع البستاني: البلدان المطلة على البحر الأبيض المتوسط. والنوع البري موطنه أوروبة وزرع في الشرق الأوسط.

الأجزاء المستعملة: الأجزاء الهوائية والزيت العطري من النوعين.

المحتويات الكيميائية:

يحتوي البردقوش البستاني، وهو النوع الأول على زيت طيار، يتكون: من هيدرات السابنين والسابنين واللينالول والكارفالكرول وتربينات أخرى. كما يحتوي على فلافونيدات وحمض الكافئين وحمض الروزمارينيك وثلاثيات التربينويد. أما النوع البري وهو الثاني فيحتوي على زيت طيار يشمل الثيمول والكارفاكرول وبيتا البيابولين والكاريوفولين واللينالول والبورنيول وحمض العفص وراتنج وستيرولات وفلافونيدات.

ونلاحظ أن النوع البري أغنى في المحتويات الكيميائية من النوع الأول البستاني.

الاستعمالات:

لقد أورد العشَّاب جون جيرارد أن البردقوش البستاني علاج لأمراض الدماغ والرأس الناتجة عن البرد. عندما يستنشق يحث على العطاس، ويطرد الكثير من البلغم، وعند مضغه يخفف من ألم الأسنان. أما النوع البري فقد استخدمه الإغريق على نطاق واسع، وكان له دور أكثر أهمية في الطب من البردقوش البستاني. وفي القرن الثامن عشر وصف العشَّاب كيوغ المردقوش البري بأنه ذو طبيعة حارة وجافة، وهو جيد لآلام المعدة والقلب، ومفيد أيضاً للسعال وذات الجنب، وانسدادات الرئتين والرحم، كما أنه يريح الرأس والأعصاب.

لقد عثر علماء الآثار في مصر على أجزاء من البردقوش البري في إحدى المقابر الفرعونية بهوارة، مما يدل على أن الفراعنة عرفوا قيمة نبات البردقوش، واستعملوه في عدة أغراض كثيرة. لقد استخدم مُغلّى البردقوش أيام الفراعنة على هيئة قطرة لعلاج أمراض العيون. وكانت الأزهار تضاف إلى مياه الحمامات للتمتع بالرائحة العطرية الفوّاحة للبردقوش، كما وصف الأطباء القدامى زيت البردقوش لعلاج حالات عسر الطمث والتخلص من آلامه. وكان مسحوق النبات الجاف يستعمل نشوقاً لعلاج بعض أمراض الجهاز التنفسي.

وفي الطب الحديث يستعمل البردقوش على نطاق واسع، نظراً لخصائصه المنبهة والمضادة للتشنج، على غرار البردقوش البري، الذي يستعمل لعلاج انتفاخ البطن والمغص والمشكلات التنفسية. لكن يبدو أن للبردقوش البستاني تأثيراً أقوى على

الجهاز العصـبي أكثر من تأثير النوع البري. والبردقوش البسـتاني مقوٍ عام يساعد في تفريـج القلـق والصـداع. أما البري فيسـاعد علـى تدفق الصـفراء، ولأنه مطهر قوي فيمكن أخذه لعلاج الحالات التنفسـية، مثل السـعال والتهـاب اللوزتين والتهاب القصـبات الهوائية والربو. كما اتضـح أن منقوع ومُغلّى الأزهار للنوعين تساعد كثيراً في إزالة شوائب بشرة الوجه واستعادة نضارته على شكل مكمدات. وقد تمكن العلماء الفرنسـيون من استعمال هذا النبات في عدة أشكال لعلاج التهابات الجهاز التنفسي وتهدئة حالات الربو وتشنجات المعدة وتسكين آلام الصداع النصفي والطمث وحالات الإرهاق وضعف الهضم وعسر البول.

يستعمل مُغلّى الأزهار والأغصان الجافة بمعدل ملعقة من المسحوق في ملء كوب ماء مُغلّى وتترك مدة ١٠ دقائق، ثم يصفى ويشرب بمعدل ٣ مرات يومياً، وذلك لعلاج النزلات الشـعبية ونوبات السـعال والربو والزكام والصداع العصبي النصفي والآلام المصاحبة للعادة الشهرية ومتاعب الهضم.

البرشوم (التين الشوكي)
Prickly Pear

البرشــوم أو البرشــومي هو نبات معمر، يصــل ارتفاعه ٣ أمتار، له سوقا ملوقية كبيرة تغطيها الأشــواك، وأزهار صفراء جميلة وثمار شــوكية، تشبه إلى حد ما ثمرة الكمــثرى ذات لون محمــر إلى أرجواني، تنمــو أنواع متعددة منــه في المناطق الجافة جنوب غرب الولايات المتحدة الأميركية والمكسيك.

يعـرف النبـات علميـاً باسـم Opuntia ficus-indica مـن الفصـيلة العباريـة Cactaceae.

الموطن الأصــلي للبرشــوم: المكســيك، وقد وطـن في المناطق شـبه المدارية حول العالم. وتعد منطقة الطائف ومنطقة عســير من أفضل المناطق ربما في العالم إنتاجاً للبرشــوم، وله موســم كبير في فصــل الصــيف، ويســتخدمه الناس على نطاق واسع كفاكهة لذيذة.

الجزء المســتخدم مـن النبات ثمــاره وأزهاره وأوراقــه العصــيرية. التي تعرف بالســوقا. تنمو الثمار في أطراف السوقا الشوكية الشبيهة بالأوراق. لقد استطاع عالم أمريكي متخصــص في البساتين تهجين سلالات بلا أشواك تزرع بغرض استخدامها طعاماً للإنسان.

المحتويات الكيميائية:

تحتوي ثمرة البرشــومي على مواد ســكرية ومواد هلامية وفيتامين ج، أ ومعادن مثل الكالسيوم والفوسفور وبروتين أما الأزهار فتحتوي على فلافونيدات.



الاستعمالات:

لقد استخدم المكسيكيون ثمرة التين الشوكي لصنع المربى ومشروب كحولي في المكسيك، وتربط الأوراق المشطورة حول الأطراف المجروحة كتدبير وقائي أولي. تستخدم أزهار النبات كمادة قابضة، وتخفض النزف، وتستخدم لمشكلات المعدة والأمعاء لا سيما الإسهال والتهاب القولون ومتلازمة الإمعاء الهيوجية. كما تستخدم الأزهار أيضاً لعلاج تضخم البروستاتا وتعد الثمرة من الفواكه المغذية.

والبرشومي يؤخذ ثمرته كبديل للعقاقير الملينة، ويمكن أخذه صباحاً على الريق، أما إذا أُخِذ بعد الطعام فإنه فعلاً هاضم ممتاز.

تستخدم أزهار النبات معجونة مع العسل لعلاج الربو.

ملاحظة:

يمكن إزالة أشواك الثمرة التي تعلق باليد عند تقشير البرشوم بدهن الأصابع بزيت السمسم.

البرغل

Bulgur



البرغـل هو جريش القمح المسـلوق، وطريقة صـنع البرغـل مـن القمـح هو سـلقه حتـى تلين الحبوب وتقارب النضج، ثم تنشر في أماكن مُعدَّة لذلك، وتترك حتى تجف تماماً، ثم تجرش وتنخل فيزول عن الجريش قشور القمح.

يسـتعمل البرغل بكثرة في بلاد الشـام. وقد أثبتـت الأبحـاث العلميـة أن البرغـل يلعـب دوراً كبـيراً في الوقاية من سـرطان القولون وسـرطان الثدي، وكذلك مرض الداء السكري. كما يساعد في علاج أنواع من مشكلات الهضم، وبالأخص الإمساك، وذلك يعود إلى غنى البرغل بالأليـاف. يحتـوي البرغل على مـواد هامة جداً تلعـب دوراً كبـيراً في الحد أو علاج كثـير من الأمراض، ومن أهم المحتويات الكيميائيـة للبرغل حمض الفريوليك ومادة اللجنان والحديد والفسـفور والزنك والمنجنيز والسيلينوم والماغنسيوم وفيتامينات أ، د، هـ، وبروتين ونشـاء ومواد سـكرية بالإضافة إلى الألياف، التي لها علاقة بكثير من الأمراض، وتأتي أهمية حمض الفريوليك في أنه يقوم بمنع النترات والنتريت الموجودة في كثير من الخضـر والفواكه إلى مادة النيروسامين التي تسبب مشكلات سرطانية، كما أن مادة اللجنان الموجودة في البرغل تعد من أقوى المواد المقاومة للسرطان خاصة سـرطان الثـدي والقولون، إن لهذه المادة خواصّ مضـادةً للأكسـدة، ممـا يعني أنها

تلتهم جزئيات الأكسجين الخطيرة والمعروفة بالجذور الحرة قبل أن تدمر الخلايا المفردة. تقول دكتورة توسون: (إن مركبات اللجنان تقهر التغيرات السرطانية بمجرد وجودها، وتعمل على تقويضها). لقد عرفنا كيف أن الجذور الحرة قد تؤدي إلى الإصابة بالسرطان، وهذه الجزئيات الضارة نفسها يمكن أن تتلف الأوعية الدموية، وتهيء الظروف للإصابة بأمراض القلب، إن مادة اللجنان الموجودة في البرغل تساعد في حماية القلب، وذلك عن طريق حماية الكوليسترول، والسؤال، لماذا نريد أن نحمي الكوليسترول؟ لأنه بكل بساطة عندما تتلف جزئيات الجذور الحرة للكوليسترول فإنه في الغالب يلتصق بجدران الشرايين ممهداً الإصابة بأمراض القلب. ويتسم البرغل بأنه منخفض الجوكوزمين، مما يعني أن السكريات التي يحويها تنطلق ببطء نسبي إلى مجرى الدم، وهذا لا يحافظ على ثبات مستوى السكر في الدم فقط، بل يلعب دوراً في تقليل خطر الإصابة بأمراض القلب.

إن الحصول على المزيد من الألياف في الغذاء يساعد على خفض نسبة الكوليسترول في الدم، ويقلل خطورة الإصابة بالسرطان، وكذلك مرض السكر. بالإضافة إلى الوقاية من أمراض الجهاز الهضمي، وبالأخص الإمساك، ومرض البواسير. والبرغل معروف أنه مصدر جيد للألياف، حيث إن فنجاناً مطهياً من البرغل يمد الجسم بأكثر من ٨ جرامات من الألياف؛ أي نحو ثلث المقدار اليومي. إن أغلب فوائد البرغل تأتي في الحقيقة من الألياف غير القابلة للذوبان، إن هذا النوع من الألياف لا يتحلل داخل الجسم، ويظل في الأمعاء ويمتص كثيراً من الماء، وهذا يزيد من وزن الفضلات؛ مما يجعلها تتحرك بطريقة أسرع في الأمعاء وتخرج من الجسم بسهولة، كذلك المواد المحتمل أنها تسبب السرطان، ولا يوجد لديها وقت لكي تسبب أي مشكلات. لقد أجريت دراسة في مركز كوزنيل الصحي في مستشفى نيويورك واستمرت أربع سنوات، أجرى الباحثون دراسة على ٥٨ رجلاً وسيدة لديهم تاريخ مرضي في مخاط الأمعاء، وبالرغم من أن المخاط ليس ضاراً في حد ذاته إلا أنه بمرور الوقت قد يصبح سرطاناً، لقد ثبت عبر هذه الدراسة أن الذين تناولوا البرغل زاد احتمال انكماش المخاط أو اختفائه تماماً لديهم من الذين تناولوا مواداً قليلة الألياف.

البرقوق الشائك

Blackthorn



البرقوق الشائك عبارة عن شجيرة كثيرة الفروع من الأغصان والجذور، كثيرة الشوك. تسقط أوراقها في فصل الخريف. لحاؤها بني إلى أسود. أوراقها بيضاوية متبادلة (متناوبة) معنقة ومسننة الحواف. أزهاره ناصعة البياض مفردة أو مزدوجة، وتظهر قبل ظهور الأوراق في فصل الربيع. ثماره كروية زرقاء داكنة عند النضج وداخلها أخضر ووحيدة البذرة.

يعرف النبات علمياً باسم Prunus Spinosa من الفصيلة الوردية Rosaceae.

الموطن الأصلي للبرقوق الشائك أوروبة وآسية، ويفضل الأماكن المشمسة، ويتوافر هذا النبات في جميع البلدان العربية.

الجزء المستعمل من النبات: قشور السوقا والأزهار والأوراق والثمار.

المحتويات الكيميائية :

يحتوي على مواد عفصية وجلوكوزيدات سيانوجونية من أهمها مركب أميجدالين وسكريات وفيتامين ج في الأزهار الطازجة. تحتوي الثمار على مواد عفصية وأحماض عضوية وبكتين وسكريات وفيتامين ج.

الاستعمالات:

تستخدم الأزهار مدرَّة للبول ومنشطة ومسهلة وضد الروماتزم. الثمار المجففة علاج للإسهال، سواء أكانت خضراء أم ناضجة، طازجة أم مجففة، تستعمل الأزهار في محلول منشط وملين خفيف وتستعمل الثمار المجففة لعلاج اضطرابات المثانة والكلى والمعدة من ضمنها الإسهال. ويمكن أكل الثمار الطازجة أو صنع شراب أو مربى أو نبيذ منها.

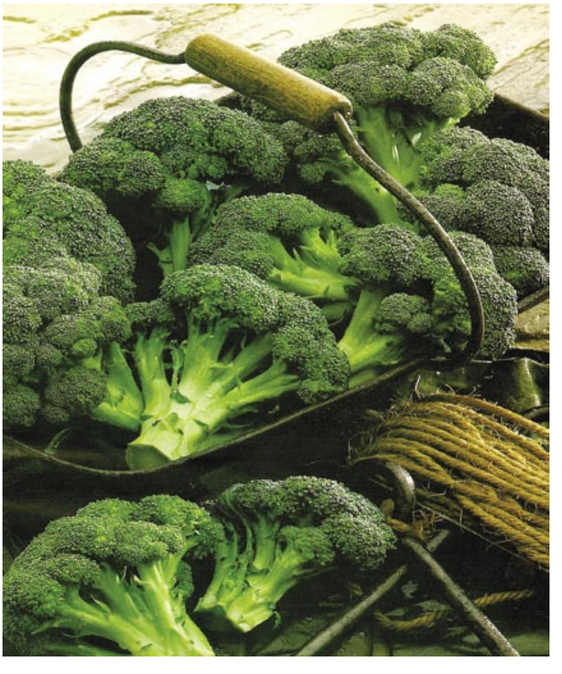
يؤخذ مقدار ملعقة طعام من الأزهار المجففة، وتضاف إلى ملء كوب ماء مغليّ ويغطى ويترك مدة ١٠ دقائق، ثم يصفى ويشرب المحلول بمعدل كوب صباحاً وكوب عند النوم. كما يمكن استخدام ملء ملعقة صغيرة من مسحوق الثمار الجافة في ملء كوب ماء مُغلّى وتركه ١٠ دقائق، ثم تصفيته وشربه بمعدل مرة واحدة عند النوم. يمكن أن يستعمل عصير ثمار البرقوق بعد نضجها لعلاج الروماتزم؛ حيث إن هذا العصير يثير عملية الأيض (Metabolism) ويزيد من قوة دفاع الجسم. كما أن هذا العصير مفيد جداً في حالات الإنفلونزا.



البروكلي

Broccoli

البروكلي هو براعم زهرية كبيرة لنبات عشبي حولي، أوراقه كبيرة ذات أعناق ومفصصة، وذات عرق وسطي بارز. يعد إحدى الخضراوات التي لها تأثير مضاد للأكسدة ومضاد للسرطان.



الجزء المستخدم من النبات: البراعم الغنية بفيتامين ج وفيتامين أ وحمض الفوليك، وكميات جيدة من البروتين، وكميات جيدة من المعادن، مثل الحديد والكالسيوم. ويعد البروكلي مصدراً ممتازاً للمادة الكيميائية النباتية السلفورافان Sulphoraphane أحد أنواع الأيزوثيوسيانات المشتقة من الجلوكوزيدات. كما يعد غنياً جداً بالبايوفلافونيدات.

الاستعمالات:

يعد البروكلي غذاء غنياً بالمواد التي يحتاجها الجسـم. كما أنه يقي من الإصابة ببعض أنواع السرطانات الشائعة، وقد ظهرت دراسات عديدة عبر السنوات العشرين الماضـية أظهرت انخفض معدلات الإصـابة بسـرطان القولون والثـدي وعنق الرحم والرئة والبروسـتاتا والمرئ والحنجرة والمثانة لـدى الأفراد الذين يتناولون البروكلي. يقول العلماء: إنه كلما كان البروكلي أغمق لوناً في خضرته ارتفعت قيمته الغذائية.

حديثاً قام الباحثون في معهد الأبحاث الغذائية في بريطانية بإنتاج بروكلي فائق، وهو مهجن من نوع بري قريب له يتميز بمستويات عالية جداً بالسلورافان.

يؤدي قطع البروكلي أو مضـغه إلى تمزق خلاياه وتحرير أنزيم الميدوسيناز الذي يحول الجلوكوزيدات إلى سلفورافان فاعل ويعزى إليه التأثير المضاد لأنواع السرطان المذكورة آنفاً.

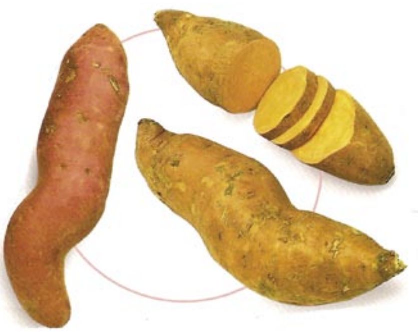
علـى الرغـم من أنه يمكـن أكل البروكلي طازجاً دون طبـخ إلا أن فئة كبيرة من الناس يفضـلونه مطبوخاً. وحيث إن البروكلي يتأثر كثيراً بطبخه مدة طويلة مع الماء، وعليه فإنه يفضل طهيه بالبخار أو قليه، حيث نحافظ بهذه الطريقة على كمية كبيرة من المغذيات الموجودة فيه. ويعد سلقه في كمية كبيرة من الماء ضياعاً لمعظم العناصر المهمـة الواقيـة من السـرطان، وكذلك فيتامين ج. كما أن سـلقه مع المـاء مدة طويلة يجعل له رائحة غير محببة تشبه رائحة الكبريت إلى حد ما.

ويجب ملاحظة أنه كلما تحول البروكلي إلى اللون الأصـفر فقد كثيراً من فوائده الغذائية، ولذا احصل على النوع الأخضر الغامق.

يتوافـر البروكلي الطازج في المحال الكبيرة طول السـنة. وتحتوي الأنواع المثلجة على نفس القيمة الغذائية الموجودة نفسها في البروكلي الطازج.

يؤخذ ربع كيلو جرام من البروكلي الطازج ويطبخ على البخار، ويضـاف له قليل مـن الملـح، ويسـتمر مدة ٥ دقائق فقط، أو يسـلق مـع ملء كوب ماء مـدة ١٠ دقائق، ثـم يرمي بالماء ويؤكل البروكلي يومياً مع وجبة الغداء أو العشـاء، وهو من مضـادات السرطان، وعلى مرضى السرطان استخدام البروكلي يومياً في غذائهم.

البطاطا الحلوة
Sweet Potatoes



يشـبه نبات البطاطا الحلـوة نبات البطاطس العادي، إلا أن درنات البطاطا الحلـوة طويلـة، وذات لـون بنـي فـاتح. والبطاطـا الحلـوة تحتـوي على أشـهر مضـادات الأكسـدة، مثل البيتاكاروتين وفيتامينــي ج، هـ، وهـذا يعني أنها تلعب دوراً في الوقاية من السـرطان وأمراض القلب. وحيث إن البطاطا الحلوة تحتوي على نسـبة كبيرة من الكربوهيدرات المركبة ومنخفضـة السـعرات الحرارية. تحتوي حصـة واحدة غذائية مقدارها أربع أوقيات على ١١٧ سـعراً حرارياً. يوصي الخبراء بتناولها للسـيطرة على الوزن والحالات المرتبطة به مثل داء السكري. عادة ما يوصي الخـبراء بتناول البطاطا الحلوة لما تحتويه من كمية عالية من البيتا كاروتين فحصـة غذائية مقدارها ٤ أوقيات تمد الجسم بأكثر من ١٤مجم من البيتاكاروتين. حيث يعد تناول البطاطا الحلوة وسـيلة سـهلة لتحصين نفسـك من أمراض القلب والسرطان. وشأنها شأن فيتاميني ج، هـ ومضادات الأكسدة الأخرى. من المعروف أن البيتاكاروتين تحمي الجسم من جزئيات الأكسجين الضارة المعروفة باسم الجذور الحرة. حيث إن تناول بطاطا واحدة تسـاعد في تحييد تلك الجزئيات الحرة قبل أن تتاح لها الفرصـة لإتلاف أجزاء متعددة من الجسم، مثل الأوعية الدموية أو مناطق بعينها من العين. في دراسة أجريت على ١٩٠٠ رجل وجد الدكتور موريس وزملاؤه أن الرجال الذين احتوت دماؤهـم علـى أكبر كمية من البيتاكاروتـين انخفض لديهم خطر الإصـابة بالأزمات

القلبيــة بنسـبة ٧٢٪ عن نظرائهم ممن لديهم أقل المعـدلات. وكذلك المدخنون ممن يحتاجـون إلى كل حماية ممكنة، قد خظوا ببعض الفوائد، فالمدخنون الذين حصـلوا علـى كميات أعلى مـن هذه المركبات انخفض لديهم خطر الإصـابة بالأزمات القلبية بنسبة ٢٥٪ عن نظائرهم الذين حصلوا على الكميات أقل.

إن البطاطا الحلوة تعد مصـدراً غنياً بفيتامين ج، حيث تحتوي حصــة مقدارها ٤ أوقيات على ٢٨مجم، أي نصــف المقـدار اليومي تقريباً، علاوة على ذلك فإن نفس الكمية تمد الجسـم بسـت وحدات دولية من فيتامين هـ، أي ٢٠٪ من المقدار اليومي. وهو عنصــر غذائي يصـعب للغاية الحصــول عليه من أي مصــدر طبيعي. ونظراً لما تحتويـه البطاطا الحلوة من الأليــاف، فهي تعد أكثر الأطعمة فائدة للمصــابين بداء السـكري، حيث إن الألياف تسـاعد بشـكل غير مباشــر في خفض معدلات سكر الدم عـن طريق إبطاء عمليــة تحول الغذاء لجلوكوز وامتصاصـه داخل مجرى الدم. ولأن البطاطا الحلوة عالية الكربوهيدرات المركبة، فإنها تسـاعد في السيطرة على الوزن، مما يسـاعد كذلك في إخضــاع الداء السـكري للسـيطرة. لقد وجد أن هناك علاقة بـين الوزن ومعدلات سـكر الدم، فنحو ٨٥٪ من المصــابين بداء السـكري النوع الغير معتمد على الأنسولين (النوع الثاني) زائدو الوزن كما توضح الإحصاءات. وما دامت البطاطا الحلوة من الأطعمة التي سـوف تشعرك بالشبع، فمن غير المرجح أن تشتهي أي أطعمة أخرى مكسبة للوزن بعد تناولها.

إن البطاطا الحلوة تحتوي على فيتاميني ب، ب٦ والفولات، وهذه الفيتامينات هي التي تعزز مقدرة العقل على أداء بعض وظائفه التي قد تضمحل مع التقدم في السن.

في دراسة أجريت في مركز جان ماير لأبحاث التغذية البشرية عن الشيخوخة في جامعــة تافتس في بوسـطن، فحص البـاحثون معدلات الفـولات وفيتاميني ب٦، ب١٢ لدى ٧٠ شخصاً تتراوح أعمارهم بين ٥٤ إلى ٨١ عاماً. وكان لدى أصحاب أقل معدلات من الفولات وفيتامين ب ١٢ أعلى معدلات من حمض أميني يسمى هوموسيستين. وقد ارتبطت المعدلات العالية من الهوموسيسـتين بالأداء المنخفض في الاختبارات المكانية مثل نسـخ مكعب أو دائـرة أو حتى التعرف على النماذج، وهذا يـدل على أن البطاطا الحلوة مفيدة جداً للعقل.

البفتة أو الونكة

Madagascar Periwinkle



وتعـرف بالقضـاب الـوردي، وهـي عشـبة معمـرة صغيرة يصـل ارتفاعها نحو ٨٠سم، ذات سوقا متعددة بلون أخضـر، وأوراقها بيضوية لامعة، وأزهارها بيضاء إلى حمراء زاهية زهرتها خماسية السبلات.

يعـرف النبات علمياً باسـم Vinca rosea من الفصـيلة الأبوسيانيبسية Apocynaceae. ويوجد نوع آخر يعرف علمياً باسـم Vinca minor من الفصـيلة نفسها، وهو عبـارة عن عشـبة دائمـة الخضـرة، تفترش الأرض يصـل ارتفاعهـا نحو ٤٥سـم،ذات سـوقا متجـذرة وأوراق أهليجية لامعة وأزهار بنفسجية إلى زرقاء خماسية البتلات.

الموطن الأصـلي للنباتين: الموطن الأصـلي للأول مدغشـقر، وهي شـائعة اليـوم في أغلب بلـدان العالم حيث تـزرع للزينة. أما الثاني فموطنه أوروبة، وينمو في الآسـيجة الشـجرية وعلى حدود الأحراج. كما يزرع كنبته حدائق.

الجزء المستخدم من Vinca rosea: الأجزاء الهوائية والجذر. أما الثاني Vinca minor فالجزء المستخدم منه الأوراق.

المحتويات الكيميائية للنوع Vinca rosea:

يحتوي هذا النوع على نحو ٩٠ قلويداً من مجموعة الأندول، ولكن أهم هذه القلويدات هي الفنبلاستين والفنكريستين والألستونين والأغماليسين واليوركريستين والرزربين.

أما النوع الثاني Vinca minor فيحتوي على ٧٪ من قلويدات الأندول بما في ذلك الفنكامين Vincamine والفنسين والفنكامينين والفنكاروبين وأحماض العفص.

الاستعمالات:

بالنسبة للنوع الأول فيستخدم في الطب الشعبي الفلبيني على نطاق واسع لداء السكري، وفي منطقة الكاريبي تستخدم الأزهار كغسول ملطف للعين. لقد أجريت بحوث مكثفة على هذا النبات لخصائص الفنكريستين والفنبلاستين كمضادين قويين للسرطان. ويعدان من أهم المركبات الطبية التي عثر عليها في النباتات في الأربعين سنة الأخيرة. فالفنكريستين علاج قياسي لمرض هودجكنز والفنبلاستين لسرطان الدم عند الأطفال، وقد وجد أن مستخلصات قضبان النبات تخفض مستويات سكر الدم.

أما النوع الثاني فقد وصف الكاتب الروماني أبوليوس من القرن الثاني في كتابه عن الأعشاب الطبية فضائل هذا النبات ضد المرض الشيطاني والمس الشيطاني وضد الأفاعي والوحوش المسعورة. كما أشار أيضاً إلى الطقوس المستخدمة في حصاد العشبة «أقطع هذه النبتة قائلاً: أصلي أن تكون أيها القضاب الذي نريدك لمزاياك المفيدة الكثيرة، زودني بما يقيني ويعافيني ويجنبني أضرار السموم والماء. وقبل أن تقتلع هذه النبتة تطهَّر من كل الأدران، ولا تقطفها إلا عندما يبلغ القمر ليلته التاسعة».

يستخدم هذا النبات كعشبة قابضة ومرقئة، وهذه الخاصية تجعله غسولاً مفيداً لالتهاب الحلق واللثة وقروح الفم وقدرته على وقف النزف. وفاعلاً ضد النزيف الداخلي والنزيف الحيضي الشديد والرعاف، ويستخدم مركب الفنكامين لعلاج تصلب الشرايين والخرف الناتج عن عدم كفاية الدم المتدفق إلى الدماغ.

يجب عدم استخدام هذين النباتين من قبل المرأة الحامل، ولا يُعطى للأطفال ولا يستخدم إلا باستشارة طبية.

البقدونس

Parsley

البقدونس عشـب حولي يصـل ارتفاعه إلى ٣٠سـم، ذو سـاق منتصـب وأوراق مركبة خضراء زاهية متجعدة أو ناعمة، وأزهار صغيرة بيضاء تنمو في عناقيد، وبذور صـغيرة مضـلعة. يعرف البقدونس علمياً باسـم Petroselium crispum من الفصيلة المظلية Umbelliferae.



الموطن الأصلي للنبات: أوروبة وشرق البحر الأبيض المتوسط. وهو يزرع حالياً في جميع أنحاء العالم كعشبة تستخدم في السلطات وكدواء.

الجـزء المسـتخدم من النبـات الأوراق والبـذور والجذور والزيت المفصـول من البذور.

المحتويات الكيميائية:

يحتوي البقدونس على زيت طيار يشـمل على نحو ٢٠٪ من مركب الميريستيسين ونحـو ١٨٪ مـن مركـب الأبيـول، وكثير مـن التربينـات الأخـرى. كما يحتـوي على فلافونيـدات وفتاليدات وكومارينات منها البرغابتـين كما يحتوي فيتامينات أ، ج، هـ وبعض المعادن مثل الحديد، ونسبته عالية في نبات البقدونس.

الاستعمالات:

استخدم الفراعنة البقدونس الذي يسمى باللغة الفرعونية «ماتت»، وقد عثر عالم المصـريات «جرابو» على بقايا بـذور وأوراق هذا النبات في بعض المقابر الفرعونية، وتأكد أنهم استعملوا البقدونس في كثير من الوصفات العلاجية لكثير من الأمراض.

ومـن أهم الوصـفات الفرعونية أنهم كانوا يسـتعملون البقدونس الطازج طعاماً خافضـاً للحرارة، وفي حالات عسر الدورة الشـهرية أو انقطاعها، وعلى شكل لبخات لإزالة الالتهابات والأورام، بينما استعملوا بذور البقدونس لإزالة غازات الأمعاء وعسر التبـوّل. وقد عرف البقدونس في اليونان وروما القديمتـين كمدر للبول ومقوي هضمي ومنبه للتدفق الحيضـي أكثر من كونه عشبة للسلطة. وفي روما كان البقدونس يرتبط بالآلهة بيرسـيفون Persephone ملكة العالم السـفلي، وكان يسـتخدم في المناسـبات الجنائزية. وقد أدخل البقدونس إلى بريطانية عام ١٥٤٨م.

- يستخدم البقدونس على نطاق واسع، حيث إن أوراقه الغضة الطازجة عالية القيمة الغذائيـة، ويمكن اعتبارها مكملاً فيتامينياً ومعدنيـاً طبيعياً. وللبذور مفعول مدر للبـول أقوى بكثير من مفعـول الأوراق، ويمكن أن تحل محل بذور الكرفس في علاج النقرس والروماتزم والمفاصـل الملتهبة، وطرد الفضـلات لاحقاً عن طريق الكلى. كمـا أن جذر البقدونس يسـتعمل أكثر من البذور في طب الأعشـاب الغربي، حيث يؤخـذ علاجاً لانتفاخ وتطبـل البطن والتهاب المثانة والروماتـزم. يحث البقدونس على الحيض، ويساعد في تنبيه دورة الحيض المتأخرة وفي تخفيض آلام الحيض.
- يسـتخدم عصـير البقدونس الذي يمكن مزجه مع أي عصير من عصائر الفواكه شراباً؛ بمعدل كوب أو كوبين يومياً لحالات الالتهابات الكبدية وآلام الطمث والكلى وعسر التبوّل ولإدرار اللبن والجدري.

- يستخدم عصير البقدونس مع مبشور قشر الليمون لتخفيض الوزن، حيث يؤخذ نصف حزمة بقدونس طازج وتنظف جيداً بالماء، ثم تعصر في الفرامة ويؤخذ من عصيرها نصف فنجان قهوة ويترك جانباً؛ ثم يؤخذ نصف ليمونة ويبشر غلافها الخارجي بالمبشرة، وتوضع في قدر صغير ثم يضاف لها ملء كوب ماء، ويوضع على نار هادئة مدة نصف ساعة، ثم يزاح من على النار ويبرد. يشرب عصير البقدونس ويتبع بالليمون ومائه، وذلك على الريق يومياً حتى الوصول إلى وزن مناسب.
- يستخدم مُغلّى مسحوق بذور البقدونس بمقدار ملعقة صغيرة تضاف إلى ملء كوب ماء مُغلّى ويترك ١٠ دقائق، ثم يصفى ويشرب بمعدل كوب صباحاً وآخر مساءً، لإزالة حصى الكلى وتجمع السوائل في الجسم (أوديما).
- تستخدم أوراق البقدونس المشوية المهروسة لبخاتٍ موضعية لحالات التواء المفاصل وتصلب الشرايين والتهابات العينين.
- يستخدم غسول مُغلّى الأوراق والجذور بمعدل ١٠ غرامات لكل كوب من الماء المغلّى لإزالة البقع الجلدية وتخفيف حالات النمش.
- يستخدم زيت البقدونس في التدليك الموضعي لإزالة قمل الرأس والعانة.

يوجد مستحضر مقنن من البقدونس على هيئة كبسولات مقنن متوافر في مخازن الأغذية الصحية. يؤخذ كبسولتان ثلاث مرات يومياً كخافض للحرارة وتخليص الكلى من حصواتها، ويحمي ويطهر الكبد، ويخلص الجسم من السوائل الزائدة والمختزنة.

ملاحظة هامة:

يجب عدم استخدام أوراق أو زيت أو مسحوق جذور البقدونس فوق الجروح؛ لأن لها نتائج سيئة، فهي تعمل على تكوين أجسام معينة تمنع التئام الجروح، وتسبب لها التهابات ضارة.

البكتين

Pectin



البكتين من الألياف القابلة للذوبان، فهو يذوب في الجسم معطياً هلاماً لزجاً داخل الأمعاء. ويلتصق هذا الهلام بالمواد التي تشكل ضرراً مانعاً الجسم من امتصاصها، وفي الوقت ذاته فإنه يجعل الجسم يمتص العناصر الغذائية على نحو أبطأ. وكلتا الوظيفتين تجعل البكتين يلعب. دوراً رئيساً في الوقاية من أمراض القلب والسكري وزيادة الوزن. كلنا نعرف أن أكبر التهديدات التي تهدد حياتنا الصحية هي أمراض القلب، وقد عرف أن أحد الأسباب الرئيسة للإصابة بأمراض القلب هو ارتفاع الكوليسترول والدهون الثلاثية؛ حيث يمثل الكوليسترول خطورة كبيرة لدرجة أن الأطباء يؤكدون أنه مع كل انخفاض بقدر ١٪ للكوليسترول يخفض خطر الإصابة بأمراض القلب بنسبة ٢٪.



إن الحصول على المزيد من البكتين في غذائنا استراتيجية ممتازة لخفض الكوليسترول؛ وحيث إن البكتين يذوب ليصبح هلاماً، فإن جزئيات الدهون والكوليسترول تجد نفسها حبيسة قبل أن تستطيع شق طريقها إلى مجرى الدم، وحيث إن الجسم لا يمتص البكتين نفسه، فإنه يخرج من الجسم مع البراز آخذاً الكوليسترول والدهون معه.

لقد وجد العلماء أن البكتين يساعد في خفض الكوليسترول بطريقة أخرى؛ فنظراً لأن البكتين لا يتم هضمه، فإن البكتريا في الأمعاء تبدأ في التهامه. وفي هذه العملية فإن البكتريا تفرز كيماويات تتجه إلى الكبد لتعوق إنتاج الكوليسترول. لقد أثبتت الأبحاث أن الأشخاص الذين يحصلون على ٦ جرامات من البكتين يومياً وهي الكمية نفسها التي توجد في ٣ أكواب من شرائح جريب فروت (ليمون الجنة) من الممكن أن يخفض لديهم الكوليسترول بنسبة ٥٪، لقد وجد أن الجريب فروت يعد مصدراً جيداً للبكتين، حيث تحتوي حصة غذائية مقدارها ٤ أوقيات على ١ جرام. والجريب فروت ليست المصدر الوحيد للبكتين، فكثير من الفواكه مثل التفاح والخوخ واللوز وفواكه أخرى تحتوي جميعها على البكتين؛ ينصح الأطباء والصيادلة وعلماء التغذية الأشخاص الذين يرغبون في إنقاص أوزانهم بتناول المزيد من الفواكه والخضر والبقول والأطعمة الغنية بالبكتين. حيث إن البكتين عندما يذوب في المعدة فإنه يتمدد وينتفخ، محتلاً مساحة كبيرة من المعدة، ويقوم في الوقت نفسه بعملية إبطاء امتصاص الجسم للسكر والعناصر الغذائية داخون الشخص قد تناول الكثير من الطعام. تقول دكتورة بابرا هارلاند أستاذة التغذية بجامعة هوارد في العاصمة واشنطن: (يساعدك البكتين على الإحساس بالشبع، ومن ثم لا تضطر إلى تناول الكثير من الطعام. ومن أهم العوامل المساعدة على فقدان الوزن بلا رجعة هو الحصول على المزيد من الألياف، بما فيها البكتين).

والحصول على البكتين مهم جداً على وجه الخصوص لهؤلاء المصابين بمرض السكر، فمن ينبغي عليهم فعل شيء ممكن للحفاظ على معدلات السكر متوازنة، فعليهم الإكثار من البكتين؛ ونظراً لأن البكتين يبطئ من معدل امتصاص السكر، فإنه قد يحول دون حدوث تأرجحات فجائية في جلوكوز الدم، التي قد تتلف الأعصاب والعيون والأعضاء الحيوية لدى المصابين بمرض السكر. قد لا يتصور كثير من الناس أن المربيات والجيلي الموجودة بالأسواق لا تكون كذلك إلا بو ساطة البكتين، الذي يكون المادة الأساسية في صناعتها، فهو الذي يساعد المربى والجيلي والمواد الحافظة في التحول إلى هلام.

البلقاء

Tea tree

تعرف البلقاء أيضاً باسم شجرة الشاي، وهي نبات دائم الخضرة، يصل ارتفاعها إلى نحو ٧ أمتار، لها طبقات من اللحاء الورقي وأوراق مدببة وسنابل من الأزهار البيضاء. تعرف البلقاء علمياً باسم Melaleuca alternifolia.

الموطن الأصلي للنبات: أستراليا كوينزلاند وفي نيوساوث ويلز.

يوجد عدة أنواع من البلقاء مثل M. leucadendron وتعرف بالبلقاء البيضاء وكذلك M. virdiflora وتعرف بالبلقاء عريضة الورق، وَ M. linarifolia وتعرف بالبلقاء الكتانية، وزيتها العطري شديد الشبه بالزيت العطري للبلقاء الأساسية.

الأجزء المستعملة من نبات البلقاء جميع الأجزاء الهوائية والزيت الطيار.



المحتويات الكيميائية للبلقاء:

تحتوي زيتاً طياراً، وتشمل تربينين - ٤ - ول بنسبة ٤٠٪ وغاما تربينين ٢٤٪ والفا تربينين ١٠٪ وسينيول ٥٪.

الاستعمالات:

تعد البلقاء أحد أهم المطهرات الطبيعية، وتستحق هذه العشبة مكاناً في كل خزانة طبيـة؛ نظراً لفائدتها للسـعات وللجـروح والحروق والتهابات الجلـد على اختلافها. والبلقاء علاج مأثور عند سـكان أستراليا الأصـليين. تستخدم اليوم على نطاق واسع في أوروبة والولايات المتحدة الأمريكية فضلاً عن أستراليا.

لقـد أجريت الأبحاث على الزيت الطيار أول مرة في عام ١٩٣٣م، في أسـتراليا، وقد خضـع لفحوصات واسـعة منذ الستينيات، وتأكدت خصائصـه المطهرة. وأثبتت التجارب الإكلينيكية في أسـتراليا بشـكل رئيس أنه فاعل في عـلاج كثير من الحالات المعدية، وخاصـة المشكلات الفطرية والجلدية مثل السـلاق المهبلي والثآليل. تستعمل البلقاء لعلاج التهاب المثانة ومتلازمة التعب المزمن، وتسـتخدم غسـولاً للفم لمواجهة العـدوى الفمويـة ومرض اللثـة، ويمكن اسـتخدامها كذلك غرغرة مـن أجل التهاب الحلق. كما أنها تستخدم للعدوى المهبلية بما في ذلك السلاق.

وتعد البلقاء من النباتات الجيدة للقضـاء على للفيروسـات والفطريات، ومنبهة للجهاز المناعي.

البلوط (السنديان)

Oaks

البلوط شـجرة كبيرة تسـقط أوراقها في فصل الشـتاء، لها جذوع طويلة رئيسة يتفرع منها أغصـان مروحية ذات لحاء بني إلى رمادي. يوجد نوعان تسـمى حسـب أعناق الثمار، وهما النوع غير معنق Quercus petraea والنوع المعنق Quercus robber، وكلاهما من الفصيلة Fagaceae يصل ارتفاع النباتين إلى نحو ٤٥ متراً. أوراق البلوط غـير معنـق متبادلة (متناوبة) غليظة خضـراء داكنة، وأعناقها قصـيرة، وهي ندية في القاعدة ومقسـمة. أما أوراق البلوط المعنق فشـبيهة بالأولى، ولكن ليس لها أعناق ولها آذان صـغيرة في القاعدة، وتنبت الأوراق والأزهار في الوقت نفسه. أزهار البلوط ذكرية وأنثوية مفردة على الشـجرة ذاتها. الأزهار الذكرية خضـراء صفراوية تشبه ذيل القطة، أما الأزهار الأنثوية فموضَّـبة بشـكل سـنابل شـبه برعمية في إبط أوراق أعلـى الفروع الصـغيرة. وهي مع الثمار، دون أعناق في النـوع غير معنق، وتنبت على شبه سنابل طويلة الأعناق في النوع المعنق. والثمرة تشبه إلى حد ما التمر اليابس ذات لون مخضر إلى أصفر. وقشرتها صلبة. يحمل البلوط ثماراً عفصية كاذبة.

الموطن الأصـلي للبلوط (السنديان) نصف الكرة الشمالي في الأحراج والغابات والآسـيجية الشجرية العالية، ويزرع لخشبه الصلب المتميز، الذي يستعمل على نطاق واسع في التجارة.

الجزء المستخدم من النبات: اللحاء والثمار والأوراق.

المحتويات الكيميائية:

يحتوي لحاء البلوط على ما بين ١٥ - ٢٠٪ أحماض عفصية (Tannic acids) من أهمها الغلوباتنين والإلاجتينين وحمض الغاليك، أما ثمار أو عفصات البلوط فتحتوي على نحو ٥٠٪ من أحماض العفص. وتحتوي الأوراق على مواد عفصية وكويرسترين Quercitrin.

الاستعمالات:

شجر البلوط أو السنديان مقدس لدى كهنة الدرويد، ويحظى بتقدير في طب الأعشاب الأوروبي من أجل ثماره وأوراقه ولحائه القابضة، وقد استخدم اللحاء لدباغة الجلود وتدخين السمك. وكان خشب السنديان يستخدم سابقاً في بناء الأساطيل البحرية للدول الأوروبية. وقد قطعت غابات بأكملها لسد حاجات بنَّائي السفن.

يستخدم لحاء البلوط (السنديان) على هيئة مُغلّى: كسائل غرغرة لعلاج التهابات الحلق واللوزتين: ويمكن وضعه كغسول أو دهون أو مرهم لعلاج البواسير والشقوق والحروق الصغيرة وغير ذلك من المشكلات الجلدية. كما يستخدم اللحاء كمُغلّى؛ حيث يؤخذ ملء ملعقة صغيرة من مسحوقه في ملء كوب ماء مُغلّى ويترك مدة ١٥ دقيقة، ثم يصفى ويشرب بمعدل مرتين صباحاً ومساءً لعلاج الإسهال والزحار ونزف المستقيم. ويمكن استنشاق لحاء السنديان لتخفيف المنطقة المصابة. أما ثمار السنديان فهي قابضة شديدة تستخدم بمقادير صغيرة مكان اللحاء.

يستخدم اللحاء أيضاً لعلاج عضة الصقيع والتقرحات في الأطراف وحروق الجلد وأمراض الجلد بشكل عام، ومن أهمها الالتهابات الفطرية وكذلك لمنع عرق القدمين، كما تستخدم ثمار البلوط في النوع غير المعنق بعد فصلها من كؤوسها وتقشيرها، ثم تحميصها كطعام مناسب في حالات الإسهال الشديد. ويستعمل البلوط المحمص بديلاً للقهوة، ويمكن مزجه مع الكاكاو والسكر لعلاج الإسهال ومنشط عام، ولعلاج التهاب الغدد اللمفاوية. فالتحميص يزيل المواد العفصية المرة بعد تحويل النشاء في الثمار إلى دكسترين Dextrin.



أما الأوراق الطازجة فتستعمل كمادة مطهرة ومضادة للالتهابات لشفاء الجروح بسرعة والإكزيما خاصة الإكزيما الرطبة حيث تستخدم على هيئة لبخات.

ملاحظة هامة :

لا يؤخذ اللحاء داخلياً مدةتزيد عن ٤ أسابيع كل مرة.

البن

Coffee



البن هو الثمار التي تصنع منها القهوة. وشجرة البن نبات معمر، يصل ارتفاعه إلى ١٠ أمتار تقريباً. أوراق الشجرة خضراء لامعة، وأزهارها تنفتح عند الفجر، وتذبل عندما تطلع الشمس، الثمار ذات فصين، ولونها أخضر في البداية ثم تتحول إلى اللون الأصفر؛ فاللون المائل إلى الحمرة؛ وعندما تنضج تماماً يتحول لونها إلى البني، وتختلف عادة باختلاف المناطق التي تزرع بها. تحمل شجرة البن بعد ثلاث سنوات من زرعها. وزارعو البن يقلمون أشجاره، بحيث لا يزيد طولها عن ثلاثة أمتار، وذلك من أجل سهولة جمع الثمار. تعيش شجرة البن أكثر من ٦٠ سنة. عادة يترك الثمر على الشجرة حتى يجف؛ ثم يقطف ويستخرج منه البذور، وينشر في الهواء الطلق؛ حيث يجري تخميره في جو رطب، ثم يقشر بوساطة طواحين خاصة، ثم يجفف، وكل ١٠٠ كيلوجرام من الثمار يعطي نحو ١٥ كيلوجرام من البذور.

والبن الأخضر لا يفقد قيمته إلا بعد ما بين ٣٥- سنوات، ولكن بشرط الاحتفاظ به في كيس من القماش، ويحرك من وقت لآخر.

إن أنـواع البن عديدة، فمنها البن العدني، وبن مخا، والبن البرازيلي، وأفضلها بن عدن ومخا. ويعرف الجيد منه بحباته الصغيرة غير المتساوية في الحجم، وبلونها المائل إلى الصفرة، ولها رائحة خاصة مميزة. بينما البن البرازيلي: أكبر حجماً، ولونه يميل إلى الخضرة، ورائحته شديدة، وطعمه أطيب من طعم البن العدني أو اليمني.

ويعرف النبات علمياً باسم Coffea Arabica من الفصيلة الفوية Rubiaceae.

الموطن الأصلي للبن: شرقي إفريقية المدارية واليمن والبرازيل. وتزرع حالياً في المناطق المدارية من حول العالم. الجزء المستعمل من البن هو البذور (حبوب).

المحتويات الكيميائية للبن:

يحتوي البن على مادة الكافئين، الذي يعزى إليه الطعم الطيب ورائحته المنعشة، وتبلغ نسبة الكافئين ما بين ٠٦، إلى ٠.٣٢٪. كما تحتوي على الثيبرومين والثيوفللين وحموض العفص. كما تحتوي على سكر وماء.

الاستعمالات:

في القرن الخامس عشر الميلادي أدخل مغني عدن البن إلى بلاده بعد أن عاد من بلاد العجم، وقد شاهد الناس هناك يشربون مُغلّى البن لما فيه من خواص في تخفيض ثقل الرأس، وفي تنبيه الذاكرة وطرد النعاس، وانتشرت شجرة البن بعد ذلك في اليمن والبلاد العربية. ويورد المؤرخون قصة أحد الرعاة الذي كان يرعى غنمه بالقرب من بلدة كافا بالحبشة؛ فلاحظ أن غنمه تأكل نوعاً من النبات، فتشتد قواها ويبدو عليها النشاط والمرح، وتشاركه في سماع غنائه وفي رقصه، فأسرع إلى النبات وأكل منه، فشعر بتنبيه أعصابه ونشاطه، ودلّ أصدقاءه ومعارفه عليه، وذهب إلى ناسك فقص عليه الأمر، فسر الناس بهذا الاكتشاف، واستعمله لتنبيه نفسه وتنشيطها للسهر والعبادة. وفي القرن السادس عشر انتشرت زراعة البن في جميع أنحاء اليمن، ومن اليمن انتقلت إلى مصر. ولما فتح الأتراك مصر عرفوا القهوة فيها ونقلوها إلى بلادهم، ومن تركيا انتقلت إلى أوروبة.

يستعمل البن في بعض البلدان في غير القهوة، ففي تركيا مثلاً يؤكل البن المطحون مخلوطاً بالسكر والقهوة الغليظة القوام. وفي سومطرة بأندونيسيا يشرب منقوع أوراق البن كشراب مكيف، وتمزج جذور الهندباء البرية المحمصة بالبن لغشه. وفي أوروبة يفضل البن المخلوطة بالهندباء على البن وحده.

كيف جاء اسم القهوة؟ كلمة القهوة كانت تطلق أساساً على الخمرة، قيل: إنها سميت بذلك لأنها تُقْهِي شاربها عن الطعام أي تشبعه أو تذهب شهوته، ثم أطلقها الناس على شراب البن حين عرفوا البن. وربما سموا البن نفسه قهوة، وقيل: إن لفظ القهوة مأخوذ من كافا Caffa اسم قرية في الحبشة كانت أشجار القهوة تنبت حولها. ومن كافا نحت اسم البن بالفرنسية Cafe وبالأنجليزية Coffee. وقيل: إن اسمها أخذ من اسم الملك الفارسي قابوس Kavus.

لقد عم شرب القهوة أرجاء الأرض، وكان من أبرز المغرمين بالقهوة الروائي الفرنسي الشهير «بلزاك» الذي قال فيها: «أنا لا أعلم شراب الآلهة الذي كان يذكره اليونانيون، ولكني أحب أن أعتقد أنه القهوة المعروفة». وكبير كتاب فرنسا «فولتير» كان يشرب كميات كبيرة من القهوة. وعظيم موسيقيي الألمان «بيتهوفن» كان يستهلك ستين حبة من البن في سبيل إعداد فنجان قهوته. وكبير أطباء إنجلترا هاريفي، مكتشف دورة الدم أحضر قبيل موته كاتب عدل وأراه حبة بن، وهو يقول: من هذه يأتي الحظ والنجاح والذهن «وقد أوصى في وصيته لكلية طب لندن بست وخمسين ليبرة من البن من مختبره، طالباً من الموصى لهم أن يجتمعوا في أشهر ذكرى موته السنوية ليشربوا منها».

والطبيب الفرنسي «تروسو» علامة القرن التاسع عشر كان يقول: «لا يوجد علاج لضعف الأعضاء التناسلية كالقهوة».

وإلى جانب المغرمين بالقهوة، وجد كارهون كثيرون لها، حاربوها ما استطاعوا، ولعل الرأي الصحيح هو لعلماء الغذاء بصفتها مادة كثيرة الانتشار والاستهلاك، ثم لعلماء الطب، بصفتها مادة لها أثر كبير في أجسام متناوليها.

رأي الطب القديم في القهوة: يقول داود الأنطاكي في تذكرته عن البن «أجود البن الرزين الأصفر وأردؤه الأسود. ومن فوائده تجفيف الرطوبات والسعال البلغمي والنزلات وفتح السد وإدرار البول. وهو كما يقال: يجلب الصداع الدوري ويهزل جداً ويورث السهر، ويولد البواسير، ويقطع الشهوة «الباءة». فمن أراد شربه للنشاط ودفع الكسل فليكثر من طعام الحلو. قوم يشربونه باللبن وهو خطأ يخشى منه البرص».

وما هو رأي الطب الحديث في القهوة؟

إن تناول القهوة بنسبة قليلة مفيد، فإن دخول فنجان قهوة إلى المعدة يعقبه شعور بالراحة يمتد عدة ساعات بسبب تأثير الكافئين على الجهاز العصبي المركزي، ولذلك فإن شرب فنجان قهوة بعد الطعام يساعد على الهضم. وتزيد القهوة في النشاط العقلي وتنبه المخِّيله، وتوضح الأفكار.

والقهوة إذا شربت كميات كبيرة منها فإنها تصبح سماً ناقعاً للجسم، فتثير الجهاز العصبي، وتخلق مضايقات شديدة وأرقاً دائماً، ورجفة في اليدين وارتباكاً في التكلم وخفقاناً في القلب وتسمماً مزمناً ولوناً شاحباً وبياضاً في اللسان واضطرابات في الجهاز الهضمي.

تفيد القهوة الأشخاص الذين يصنعون بعقولهم، والمصابين بهبوط ضغط الدم، وذوي الهضم الكسول، وفي الحالات التي يحتاج فيها الجسم إلى شراب منبه.

وتمنع القهوة عن ذوي الضغط الدموي العالي، ومرضى القلب والعصبية والأطفال. ويجب أن يخفف من شرب القهوة من بعد سن الأربعين، فلا يؤخذ في النهار أكثر من فنجانين. يرى الأطباء أن البن المحمص كثيراً أفضل من المحمص قليلاً، والبن الأخضر لا يستعمل إلا نادراً، وقد ثبت بالتجربة أن تناول كمية بسيطة من خلاصته يسبب ضعف ضربات القلب وهبوط التوتر الشرياني وتقلص حجم الكليتين وانحطاط القوى.

بيتوني
Hedge Nettle



عشبة صغيرة معمرة ذات ساق أرضي قصير وجذمور وساق فوق الأرض، منتصب مربع مضلع غير متفرع، معظم أوراقه منظمة بشكل ضمه في قاعدة الساق، بالإضافة إلى أوراق قليلة جداً متقابلة على الساق، وهي أوراق مجعدة. الأزهار بنفسجية اللون والثمرة ذات أربع جويزات صغيرة مثلثة الشكل. جميع أجزاء النبات مغطى بشعيرات. والعشبة من الفصيلة النعناعية من مجموعة النعناع والريحان والمرمية والزعتر والمردقوش.

الموطن الأصلي للعشبة في جنوبي أوروبة وتنمو في الغابات. ولا زالت تحظى باهتمام العشابين الأُوروبيين، وقد كانت فيما مضى تعد عشبة سحرية بالإضافة إلى كونها علاجاً عشبياً.

الأجزاء المستعملة من العشبة هي الرؤوس المزهرة، التي يصبح لها رائحة بهارية تابلة عند تجفيفها، وهي مرة الطعم نوعاً ما.

تحتوي الأجزاء المستعملة: موادَّ عفصيةً كثيرةً، ومركباتٍ مرةً، وزيتاً طياراً، وقلويدات رباعية، مثل ستكادرين. وتستعمل على نطاق واسع؛ فهي تعد أحد المطهرات الجيدة، وتستعمل في طب الأعشاب على هيئة مُغلّى؛ حيث يؤخذ ملء ملعقة صغيرة، وتوضع في ملء كوب ماء مُغلّى، وتترك مدة ١٠ دقائق، ثم تصفى وتشرب بمعدل مرتين في اليوم لعلاج الإسهال والتهاب المثانة والربو وألم الأعصاب. يمكن علاج الجروح الملتهبة بأوراق النبات الطازجة.

التبغ (الدخان)

Tobaco

التبغ هو نبات عشـبي حولي، يصل ارتفاعه إلى نحو متر ونصف المتر تقريباً، ذو ساق منتصب، أسطواني قليل التفرع؛ يحمل أوراقاً متبادلة كبيرة، بيضية الشكل ذات رائحــة مميزة، وهي غير معنقة ذات لون أخضــر باهت أو يميل إلى الفضــي، مغطاة بشــعيرات ناعمــة غزيــرة وحافة الورقة ملســاء. تحتوي الأوراق على مــادة لزجة من إفرازات راتنجية، الأزهار ذات شــكل عنقودي ناقوســية الشكل صغيرة أو كبيرة ذات لون أصــفر أو أرجوانية رائحتها عطرية. الثمرة تتكون من كبســولة صــغيرة بداخلها عدد كبير من البذور الصغيرة جداً ذات لون بني غامق إلى فاتح.

الجــزء المســتخدم من نبــات التبــغ الأوراق فقــط، وتجمــع الأوراق عنــد بداية اصــفرارها؛ أي عندما تظهر عليها بقع صــفراء، وتجمع عادة بطريقة اليد وبصــورة تدريجية من أسفل الساق كلما تم نضجها. وتجفف الأوراق في الظل بعيدة عن الشمس حتــى تذبــل؛ ثم تجمع علــى هيئة حــزم وتنقل إلى غرف خاصــة لتجــف فيها، وحتى يتحول لونها إلى اللون الأصفر، ثم يعاد ترطيبها وذلك بإدخالها في غرف تصل نسبة الرطوبــة فيهــا إلى ٩٠٪ وذلك من أجل أن تحتفظ بشــكلها دون أن تتكســر، ثم تفرد وترص من جديد ثم تعرض لعملية التخمير بوساطة بعض الأنزيمات والبكتريا، وذلك بوضــع الأوراق المرصوصــة على رفوف في غرف ذات درجات حرارة مناســبة لنشاط الأنزيمات.

يعرف التبغ علمياً باسم Nicotiana tabacum من الفصيلة الباذنجانية.

تعد دولة المكسيك بأمريكة الشمالية الموطن الرئيس للتبغ، وانتشرت زراعته في معظم بلاد العالم ابتداء من القرن السابع عشر. ومن أهم البلدان المنتجة للتبغ الولايات المتحدة الأمريكية والصين والهند وروسيا واليابان والبرازيل وتركيا.

ما هي المحتويات الكيميائية في أوراق التبغ ؟



أهم محتويات أوراق التبغ قلويدات تنتمي إلى مجموعة البايروليدين والبايريدين والبيريدين، وأهم هذه القلويدات قلويد سائل عديم اللون طيار، وعادة يستخلص هذا المركب من النبات بوساطة التقطير، ويعرف هذا المركب باسم نيكوتين Nicotine، وعند تعرضه للهواء فإنه يتأكسد، ويعطي رائحة مميزة هي الرائحة المعروفة للتبغ. كما يوجد قلويد آخر يعرف باسم أنابازين(Anabasine). كما يحتوي التبغ على مركبات صمغية وسكرية وعفصية وزيوت طيارة وأملاح معدنية وأحماض عضوية.

أما دخان الأوراق فيحتوي على أول أكسيد الكربون والقطران وبيريدين وبنزبيرين وبنزبريلين ومواد فينولية وأمونيا وحمض الهيدروسيانيك وحمض الفورميك ومواد الدهيدية ومواد هيدروكربونية متعددة الحلقات والنيتروزامين ومواد أخرى عديدة.

وحيث إن دخان السيجارة يحتوي على الألوف من المركبات الكيميائية، وعندما يجذب المدخن أنفاس السيجارة فإن هذه المركبات تصل إلى الجهاز التنفسي، ويؤثر البعض منها على سلامة وكفاية هذا الجهاز، كما تمتص بعض هذه المركبات بوساطة الأوعية الدموية المنتشرة في الرئة، لتصل إلى الدم الذي ينقلها إلى أعضاء الجسم المختلفة، مثل المخ والقلب والشرايين، حيث تسبب هذه المواد تغيرات في وظائف الأعضاء.

وبعد ممارسة التدخين مدة طويلة تسبب المواد الضارة الموجودة في الدخان حدوث إصابات في الجهاز التنفسي والقلب والشرايين وأعضاء الجسم.

وتنقسم المواد التي يحتويها دخان السجائر وفقاً لتأثيرها على مختلف أجزاء الجسم إلى الآتي:

١- مواد تؤثر على الجهاز العصبي المركزي:

يحتوي الدخان على مواد تمتص بوساطة الأوعية الدموية المنتشرة في الرئة، تصل إلى الدم الذي يحملها إلى المخ، وتعد مادة النيكوتين التي تنتقل عن طريق الدم إلى خلايا المخ المادة التي تؤدي إلى استمتاع المدخن بالتدخين، التي تجعله يرغب في ممارسة التدخين وتعوّده عليه. وتدل الدراسات على أن النيكوتين يمتص بسهولة من عبر الأغشية المخاطية المبطنة للفم وبوساطة الأوعية الدموية المنتشرة في الرئة، ويقل امتصاص النيكوتين بوساطة أغشية المعدة والأمعاء. ويصل النيكوتين من الرئة إلى المخ بعد ثانية من جذب أنفاس السيجارة، وهذا يفسر سرعة تأثير النيكوتين على المخ، حيث يؤثر على بعض مراكزه، ويسبب الاستمتاع وزيادة التركيز الفكري والتغلب على التوتر والقلق والتعب، كما يساعد على ارتخاء العضلات. وينخفض معدل النيكوتين في الدم إلى النصف بعد نحو ٢٠ دقيقة من إطفاء السيجارة، وهذا يفسر رغبة المدخن في إشعال سيجارة أخرى بعد مدة قصيرة من إطفاء السيجارة السابقة.

ولقد دلت الأبحاث على أن النيكوتين يساعد على إفراز مورفينات المخ أو الأندورفينات، كما يساعد على إفراز مواد أخرى مثل الفورادرينالين والدوبامين، ويسبب إفراز هذه المواد تنشيط مراكز النشوة بالمخ، وهذا يؤدي إلى استمتاع المدخن بالنيكوتين.



وتشـير الدراســات إلى أن تناول الطعام يـؤدي إلى إفـراز الأندورفينــات، وأن تدخـين السيجارة بعد تناول الطعام يساعد على زيادة الكمية المفرزة من الأندورفينات، وهذا يفسـر رغبة المدخن الملحة في إشـعال السـيجارة بعد تناول الطعام مباشرة.

ولا يقتصـر أثر النيكوتين على مراكز المخ فسـحب، بل يمتـد الأثـر إلى بعض الأعضــاء الأخرى، حيث يؤدي إلى زيادة معدل ضـربات القلـب، كمـا يسـاعد علـى انقباض الأوعية الدموية، وبخاصـة الأوعية المنتشرة في الجلد، وقـد يؤدي النيكوتـين إلى ارتفاع ضـغط الدم وبخاصة في المرضى الذين يشكون من مرض ضغط الدم المرتفع.

٢- مواد مسببة للسرطان:

يحتوي دخان السيجارة الواحدة على ١٥ مادة على الأقل تسبب حدوث السرطان في الفم والمرئ والرئة وأعضاء أخرى، وتشمل هذه المواد مركبات النيتروزامين والأمينات العطرية والبنزوبيريدين بالإضافة إلى العناصر المشعة مثل بولونيم - ٢١٠.

٣- مواد تؤثر على القلب والشرايين:

مـن أكـثر المواد خطـورة على القلـب والشـرايين غاز أول أكسـيد الكربـون ومادة النيكوتـين، حيث تـؤدي زيادة تركيز الغاز في الدم إلى تدني مسـتوى الأكسـجين، الذي يحمله الدم إلى القلب والشرايين والأعضاء الأخرى، ويؤدي تدني مستوى الأكسجين إلى حدوث الجلطة في شريان القلب أو الشرايين الأخرى مثل شرايين المخ وشرايين الساق.

وتسـبب مادة النيكوتين زيادة ضـربات القلب واختلال إيقاعه. كما تساعد على انقباض الأوعية الدموية وارتفاع ضـغط الـدم، ولذلك فإن النيكوتين يؤدي إلى زيادة اضطرابات وإصابات القلب والشرايين.

٤- مواد مدمرة لأهداب الرئة:

أهداب الرئة هي شعيرات دقيقة منتشرة في الأغشية المبطنة للشعب الهوائية، وتتحرك هذه الأهداب حركة دائبة لطرد المواد الغريبة والميكروبات، التي سيحملها الهواء إلى الرئة، ولذلك فإن أهداب الرئة تعد من أهم أسلحة الدفاع ضد غزو الميكروبات وضد إصابات الرئة.

ويحتوي الدخان على مواد تؤدي إلى شلل وتدمير أهداب الرئة، مما يسبب تدني مقدرة الرئة على مقاومة الميكروبات والمواد الدخيلة. ومن أمثلة المواد المدمرة للأهداب الآسيتالدهيد والفورمالدلديهايد والأكرولين.

٥- مواد تؤثر في الانتفاخ الرئوي Emphysema:

الانتفاخ الرئوي هو أشد خطراً وأكثر حدوثاً في المدخنين من غيرهم. إن التجمع الملحوظ لخلايا كرات الدم البيضاء التي تدافع عن الرئتين وما تحتويه من أجسام بلورية وكمية كبيرة من الأنزيمات ومنها حمض الهيدروكسيليز، كل هذا يفقد فاعليته في الانتفاخ الرئوي؛ الذي هو نقص خطير في القدرة على التنفس بسبب التلف، الذي يلحق بالحويصلات الهوائية في الرئة. ومن المعلوم أن التدخين هو السبب المباشر في ٨٥٪ من إصابات الانتفاخ الرئوي.

٦- مواد تؤثر في سرطان الرئة:

إن الدراسات التي تحث عن التأثير السرطاني للدخان أظهرت أن نسبة الوفيات السنوية بالسرطان تبلغ بين المدخنين ما يعادل عشرة أمثالها عن غير المدخنين. وقد أوضحت عشرات البحوث والتقارير الطبية العلاقة الوثيقة بين التدخين وسرطان الرئة، بسبب القطران الذي يحتويه دخان التبغ؛ ولأن هذا القطران يحتوي على الهيدروكربونات (البنزاتراسين والبنزبيرين). وقد ثبت أن نسبة احتمال الإصابة بالسرطان لمن يدخن في اليوم ٤٠ سيجارة ترتفع عشرين ضعفاً عمَّن لا يدخن.

وفي دراسة أجريت على ٦٠٥ من حالات سرطان الرئة وجد أن ٩٦,٥٪ هم من المدخنين، ووجد أن ٢٪ فقط من هذه الحالات من غير المدخنين.

مواد تؤثر في الجهاز الهضمي:

أ- قرحة المعدة والاثناعشر:



يبلغ معدل الوفيات بسبب قرحة المعدة والاثناعشر بين المدخنين ثلاثة أضعاف نظرائهم من غير المدخنين، وقد ثبت أن التدخين له تأثير في عدم اندمال القرحة، كما أن التدخين يسبب عسر الهضم؛ حيث يهيج الأعصاب التي تغذي المعدة، ويسبب ارتفاع نسبة حامض الهيدوركلوريك في المعدة، ويؤدي إلى خمول في إفرازات الإنزيمات الهضمية. ويشعر المدخن دائماً بمرارة الطعم في لسانه ولعابه مع خشونة في اللسان، وتتكون طبقة صفراء على سطح اللسان تغطي غدد الذوق.

ب- عسر الهضم:

إن زيادة حركة الجهاز الهضمي التي يسببها النيكوتين وارتفاع نسبة حامض الهيدروكلوريك في المعدة وخمول إفراز الأنزيمات المهضمة بسبب عسر الهضم بالإضافة إلى التأثير اللاسع الكاوي لغاز النشادر على اللسان، الذي يؤذي غدد الذوق والطعم الموجود على سطح اللسان.

ج- سرطان البنكرياس:

وجد الأطباء أثناء أبحاثهم أن هناك علاقة بين سرطان البنكرياس والتدخين، وأن نسبة المصابين بسرطان البنكرياس من المدخنين أكثر من نسبة المصابين من غير المدخنين.

د- التهاب المريء:

إن أكثر انقباض العضلة القابضة الواقعة بين نهاية المريء وبداية المعدة التي يسببها النيكوتين يؤدي إلى ارتخائها؛ مما يؤدي إلى إعادة جزء من محتويات المعدة إلى أعلى؛ وهذا بدوره يؤدي إلى التهاب المريء.

هـ - سرطان الشفاه واللسان:

بالإضافة إلى سرطان الرئة وهو أكثر أمراض السرطان قتلاً للإنسان، وجد الأطباء أن المدخنين أكثر من غيرهم عرضة للوفاة بسرطان الشفاه واللسان بنسبة تصل إلى عشرة أضعاف.

٨- مواد تؤثر في الجهاز التناسلي في الرجل:

أثبتت الدراسات أن التدخين يؤدي إلى ضعف الجهاز التناسلي والقوة الجنسية، وكذلك يؤدي إلى تشوه في النطف المنوية وإلى ضعف حركتها وقلة عددها ومن ثم العقم.

٩- مواد تؤثر في المرأة الحامل:

أجريت في السنوات الأخيرة دراسات كثيرة عن الصلة بين التدخين والحمل، وقد توصل معظم الباحثين من مشاهداتهم إلى نتائج أهمها أن الطفل المولود لامرأة مدخنة يكون وزنه أقل وطوله أقصر من نظيره المولود لامرأة من غير المدخنات.

وهناك شواهد تدل على أن التدخين هو السبب في صغر وزن الطفل المولود، وهذا يسبب عدة عوامل منها:

١- أن النيكوتين يؤثر على الأوعية الدموية والتنفس.

٢- إن وجود أول أكسيد الكربون يقلل من نسبة الأكسجين في دم الجنين.

٣- التدخين يؤدي إلى اضطراب العمليات الحيوية للفيتامينات.

٤- تكون المشيمة عند المرأة المدخنة غير مكتملة، مما يؤدي إلى عدم وصول المواد الغذائية الضرورية لنمو الطفل.

٥- يزيد التدخين من إفراز هرمون أوكسيتوسين، الذي يسبب تقلصات الرحم، مما يؤدي إلى الإجهاض.

وعلى هذا فإن المرأة المدخنة أثناء الحمل تزداد نسبة حصولها على طفل صغير الوزن إلى أربعة أضعاف النسبة لدى المرأة غير المدخنة.



ما هي دوافع التدخين؟

تشير الدراسات التي أجريت في بريطانيا على نحو ٥٦,٠٠٠,٠٠ مدخن تتراوح أعمارهم بين ١٠ – ١٥ سنة إلى أن هناك أربعة عوامل أساسية دفعت هؤلاء إلى التدخين.

١- عدد الأصدقاء المدخنين:

تزداد نسبة الأفراد المدخنين كلما ازداد عدد أصدقائهم من المدخنين، حيث يؤثر أصدقاؤهم المدخنون على رفقائهم من غير المدخنين ويرغبونهم في التدخين. وقد يرغب الأفراد غير المدخنين من تلقاء أنفسهم في محاكاة أصدقائهم المدخنين.

٢- حب الظهور باكتمال الرجولة:

عندما يشاهد الطفل أو الشاب الصغير أفراداً مكتملي الرجولة ومن بينهم الآباء، يدخنون، فإن هذا يساعد على توليد الرغبة في أعماق الصغير في أن يبدو في عمر أكبر من عمره، وأن يبدو في نظر الآخرين بمظهر الرجل المكتمل الرجولة، ومن العوامل التي تساعد على تعميق هذه الرغبة في نفوس الصغار ما يشاهدونه من إعلانات في الصحف والمجلات والتلفزيون توحي إليهم بأن التدخين مظهر من مظاهر اكتمال الرجولة، وقد يشاهدون أفلاماً في السينما أو التلفزيون أو روايات مسرحية يظهر فيها البطل أو الممثل المحبوب وهو يدخن السيجارة باستمتاع وزهو، ولذلك فإن المشاهد، وبخاصة صغير السن يتأثر بهذه المشاهد، ويحاول محاكاة من يحب من أبطال الروايات.

٣- سماح الآباء لابنائهم بالتدخين:

حينما يختفي حاجز الحياء بين الابن ووالديه، وحينما يفتقد الابن القدوة والنصيحة في المنزل والمدرسة، فإن هذا يشجع الابن على ممارسة التدخين، حيث لا يوجد من يهتم بتوجيهه وإرشاده وتبصيره بعواقب التدخين، وإذا كان الأب أو الأم أو كلاهما من المدخنين، فإن الابن يسير على دربهما وينهج نهجهما.

٤- عدم المبالاة بعواقب التدخين:

قد لا يكترث الشـاب بعواقب وأخطار التدخين، وذلك بسبب تدني مستوى الوعي والإدراك بخطـورة التدخـين وجسـامة الأمراض الناجمـة عنه، أو بسـبب ما يعانيه المدخن من مشكلات إذا أقلع عن التدخين.

ولقد دلت الإحصـاءات التي سجلت في بريطانيا على أن احتمال العوامل الأربعة يؤدي إلى إقدام ٧٠٪ من الشـباب على التدخين، وحينما تختفي هذه العوامل جميعها فإن نسبة الإقبال على التدخين تكاد تصل إلى صفر في المائة. ويعد العامل الأول أقوى العوامل الأربعة؛ حيث أثبتت الدراسـات أن الشـاب يتأثر بأصـدقائه في سـلوكياتهم وعاداتهـم، والدليـل علـى ذلـك أن ٦٢٪ مـن المدخنين صـرحوا بأن لهم أصـدقاء يدخنون.

وفي دراسة أجريب في جامعة ساوثهامبيتون ببريطانية عن أسباب التدخين تبين أن هناك سبعة عوامل تؤدي إلى ممارسة التدخين بوجه عام:

١- تقليل الإثارة العصبية والتغلب على التعب.

٢- ارتخاء العضلات والشعور بالارتياح بعد التدخين.

٣- التدخين الانفرادي، وذلك حينما يحلو للفرد تدخين السيجارة بعيداً عن أعين الآخرين.

٤- التدخين المصـاحب لحدث من الأحداث، مثل التدخين بعد تناول الطعام وقبل النوم وبعد الاسـتيقاظ من النوع وبعد الجماع الجنسي، أو التدخين المصاحب لاحتساء الشاي أو القهوة أو تناول الخمور.

٥- التدخـين كبديل للغذاء، لأن التدخين يقلل شـهية المدخـن للطعام وبذلك يقلل من استهلاكه للغذاء.

٦- التدخـين الاجتماعـي وهـو التدخين مـع مجموعة مـن الاصـدقاء والرفقاء، وبخاصة في المناسبات مثل الحفلات والسهرات.

٧- التدخـين لزيادة الثقة بالنفس، فهناك بعضـ الأفراد الذين ينتابهم الارتباك أو الحرج أو الخجل عند مجابهة بعض المواقف. ويجدون في إشـعال السيجارة وتدخينها مهرباً من الارتباك أو الخجل.

وسائل الإقلاع عن التدخين:

يتطلب الإقلاع عن التدخين عزيمة قوية وصبراً وجلدا على تحمل الأعراض الناجمة عن الإقلاع. ومع الاستمرار في تحملها تبدأ في الفتور حتى تمر هذه الأزمة بسلام. وتختلف نوعية الأعراض وشدتها من شخص لآخر، كما أن النساء أكثر تأثراً بالأعراض من الرجال.

وتشتمل وسائل الإقلاع ما يلي:

١- الإقلاع الفوري: يحتاج الإقلاع الفوري إلى عزيمة قوية، ويساعد على ذلك عدم الاختلاط بالمدخنين، ورفض تدخين أي سيجارة من صديق أو من شخص مجامل، وأن تكون بداية الإقلاع عن التدخين في أيام الإجازات، حيث يذهب الفرد إلى أماكن بعيدة يصعب الحصول فيها على السجائر. ويعد الأسبوع الأول من الإقلاع عن التدخين من أصعب الأوقات التي تمر بالمدخن.

٢- العلاج النفسي: يعد العلاج النفسي من الوسائل التي تساعد المدخن عن الإقلاع عن التدخين، حيث يعالج المدخن في عيادة أمراض نفسية، وذلك بتعرضه لصدمات كهربائية خفيفة عندما يحاول إِشعال السيجارة، وبهذه الوسيلة يتولد في أعماقه كراهية للتدخين.

٣- بدائل التدخين: حيث إن المادة التي تسبب تعوّد على التدخين هي مادة النيكوتين، فإن باستطاعة المدخن الاستغناء عن السيجارة وذلك بمضغ اللدائن التي تحتوي على النيكوتين أو مادة اللوبيلين المشابهة للنيكوتين في المفعول أو استعمال مستحضر على هيئة لبان صنعته شركة أدوية كندية يسمى النيكوريت، وهو يحتوي على نسبة من النيكوتين. ومن الفوائد أيضاً استعمال غسيل فم أو أقراص مستحلبة تحتوي على مواد قابضة تساعد على صد المدخن عن التدخين. وقد يساعد في الإقلاع وضع سيجارة مصنوعة من البلاستيك في فم المدخن لتعويضه نفسياً عن السيجارة التي تعودها.

٤- التنويم المغناطيسي: من الوسائل المتبعة في بعض الدول للإقلاع عن التدخين

وسـيلة التنويم المغناطيسـي، التي يسـهل بها إقناع المدخن بأضـرار التدخين، وتبدأ بعدة جلسـات في الأسـبوع، ثم يقل عدد الجلسات بعد ذلك إلى جلسة أو جلستين في الشهر.

٥- المحاضرات والمناقشات العلمية: يقوم بعض الأخصائيين في بعض الدول بتنظيم محاضرات مدة خمسة أيام في الأسبوع في أحد الأندية أو في قاعات المؤتمرات، ويخصـص عبر أيام الأسـبوع عدة ساعات لمناقشـة كل ما يتعلق بالتدخين مع الأخصائيين، مع عرض بعض المشاهد عن أضرار التدخين، ويمارس المدخنون عبر هذه اللقاءات رياضـتهم المفضـلة مع بعض ألعاب التسلية، التي تعوضهم عن التدخين.



٦- الإقـلاع التدريجـي: يسـتطيع المدخن أن يقلع عـن التدخـين تدريجياً، وذلك بمحاولة تقليل السـجائر التي يدخنها بمعدل سـيجارة أو سـيجارتين في اليوم حتى يصل إلى حد تدخين سيجارة واحدة يومياً. ومما يساعد في الإقلاع وضع السـيجارة في الفم بدون إشعالها، وينصح الأخصـائيون المدخنين بأن ينفقوا أموالهـم التي تتوفر بسـبب الإقلاع عن التدخين في الصـدقات وأوجه الخير. كمـا يتم الإقـلاع التدريجي عن التدخين باسـتعمال الفلتر الذي يصـنع على انقاص نسبة النيكوتين.

٧- عيادات للإقلاع عن التدخين: أُنشـئ في بعضـ الدول مثل بريطانيا عدد كبير من العيادات الخاصـة، التي تسـاعد المدخنين على الإقـلاع عن التدخين. كما خصصـت أقسـام في بعضـ المستشـفيات لعـلاج المدخنين، حيـث يقدم لهم الإرشادات التي تساعدهم على الإقلاع مع تبصيرهم بأضراره وعواقبه.

٨- استعمال خلاصة التبغ: تستعمل خلاصة التبغ بجرعات صغيرة، وذلك بوصفها تحت اللسان لتقليل اشتهاء التدخين بالإضافة إلى تخفيف شدة أعراض الإقلاع مثل الحالة النفسية والجوع. وتعد هذه الوسيلة من أفضل الوسائل.

٩- وضـع النيكوتـين على الجلـد: اتجهت الدراسـات الحديثة إلى تطوير وسـيلة اسـتعمال النيكوتـين، في الإقـلاع عن التدخين، وهي وسـيلة تنـاول النيكوتين بالفم، وذلك بسـبب المذاق الكريه للنيكوتين، بالإضـافة إلى أنه يسبب حدوث اضطرابات في الجهاز الهضمي، مثل الغثيان وإثارة أغشية المعدة والزغطة.

ولقـد أجريت تجارب عديدة على بعض المدخنين، وذلك بوضـع محلول النيكوتين فوق جلد المدخن بدلاً من إعطائه بوسـاطة الفم، لتحاشي حدوث اضطرابات الجهاز الهضمي، ولقد أقلع عدد كبير من المدخنين عن التدخين بفضل استعمال هذه الوسـيلة، التي يفضلها الباحثون عن وسيلة إعطاء النيكوتين بالفم. حيث إن وضع النيكوتين على الجلد لا يسبب اضطرابات الجهاز الهضمي أو إصابات في الأسنان أو آلاماً في الفكين.

١٠- برنامج المشـي وتناول الفاكهة: من الوسـائل الحديثة للإقلاع عن التدخين؛ وسيلة تعتمد ممارسـة رياضة المشي وتناول الفاكهة والخضر مدة خمسة أيام بعد الإقـلاع عن التدخين. ولقد أقرت هذه الوسـيلة جمعية الاعتدال الدولية، وأعلنـت أن ٨٠ - ٩٠٪ مـن المدخنـين أقلعوا عن التدخين باتباع هذه الوسـيلة. ويفيد المشـي وتناول الفاكهة والخضـر في إمداد الجسم بالأكسجين والعناصر الغذائية اللازمة لتحسـين صحة المدخن، وينصح المدخنون بشرب الماء بكثرة أثناء خمسـة أيام، فيتناولون ثلاثة لـترات (١٥ كوباً) من الماء يومياً لتخليص الجسـم من السـموم، التي انتشـرت في أعضاء الجسم بسـبب التدخين، كما ينصـح الأخصـائيون المدخنين بالإكثار من تناول الفاكهة والخضـر الطازجة مثل البرتقال والجوافة والطماطم مع الوجبات الغذائية، والمشي مدة ٥ دقائق كل صـباح، مع التنفس العميق في الهواء الطلق، ويفيد في الإقلاع عن التدخين الامتنـاع عـن تناول الشـاي والقهـوة والمشـروبات الأخرى، التـي تحتوي على الكافئين مثل الكوكولا والبيبسي كولا.

إرشادات تفيد في الإقلاع عن التدخين وفي تحسين صحة المدخن بعد الإقلاع:

١- مصاحبة الأفراد غير المدخنين والجلوس في الأماكن المخصصة لغير المدخنين في الطائرة أو القطار أو المركبات العامة.

٢- تجنب قراءة إعلانات السجائر.

٣- محاولة الإقلاع عن سـيجارة الصـباح، ويسـاعد على ذلك تناول كوب عصير برتقال.

٤- تغيير نوع السجائر.

٥- وضع علبة السجائر بعيداً عن متناول يد المدخن.

٦- ترك علبة الكبريت أو القداحة في المنزل.

٧- عدم التدخين عند قيادة السيارة.

٨- تدخين نصف السيجارة فقط مع عدم جذب الدخان عميقاً داخل الصدر.

٩- عدم التدخين بعد الطعام مباشرة.

١٠- استعمال المبسم لتقليل كمية النيكوتين والقطران.

١١- الإكثار من تناول الماء، وذلك لتخليص الجسم من النيكوتين والمواد الضارة.

١٢- الاستحمام مرتين أو ثلاث مرات يومياً مع تدليك أطراف اليدين والقدمين، وذلك لتنشيط الدورة الدموية.

١٣- الحصول على قدر كبير من الاسترخاء، وبخاصة عبر الأيام الخمسة الأولى من التوقف عن التدخين، مع الإكثار من طعام الفواكه والخضر الطازجة، وعدم تناول الأطعمة الدسمة.

الإجراءات التي اتخذتها بعض الدول لمكافحة التدخين:

وضعت الحكومة السويدية خطة مدتها ٢٥ سنة تهدف إلى خفض استهلاك السجائر، والحد من التدخين، وتهيئة الحياة للأطفال المولودين بعد عام ١٩٧٥م، في بيئة تقل فيها نسبة التلوث بدخان السجائر، كما يقل فيها عدد المدخنين، وتشمل الخطة السويدية الآتي:

١- تبصير الآباء والمعلمين بأضرار التدخين، حتى يستطيعوا تربية أبناء هذا الجيل التربية الصحيحة السليمة، بالإضافة إلى تدريس أضرار التدخين ضمن مقررات المدارس.

٢- منع التدخين في المدارس والمسارح ودور السينما والمطاعم والمحال التجارية والحافلات.

٣- إنشاء عيادات خاصة لعلاج المدخنين.

٤- زيادة أسعار السجائر عاماً بعد عام.

٥- عدم الترخيص لمحال بيع السجائر ومنتجات التبغ إلا في أضيق الحدود.

٦- منع بيع السجائر لصغار السن، حيث إن شراء أول سيجارة له علاقة وطيدة بالاستمرار في التدخين بعد ذلك.

وفي الدراسة التي قامت بها منظمة الصحة العالمية جاءت التوصيات كما يلي:

١- عقد ندوات ودورات حول مضار التدخين كل سنة، على أن يتم التركيز فيها على البحوث الاجتماعية، التي تتناول مشكلات الناشئين، وإيجاد الحلول المناسبة لها، وتحديد الوسائل الكفيلة بتوفير احتياجاتهم كافة.

٢- وضع خطة إعلامية على مستوى المجتمع حول مضار التدخين بالتنسيق مع الوزارات المعنية المهتمة برعاية الناشئين، نفسياً واجتماعياً وتربوياً؛ على أن تتخذ هذه الخطة عبر وسائل الإعلام المختلفة، لكي يستوعبها أكبر عدد من الأفراد في المجتمع.

٣- التركيز على أهمية مراكز الشباب عبر تحديد الدور التربوي لهذه المراكز واختيار المشرفين عليها اختياراً سليماً، إضافة إلى عمل معارض دورية فيها توضح مضار التدخين ووضع حوافز تشجيع على الإقلاع عنه.

٤- إدراج بعض المواد المتعلقة بمكافحة التدخين في المراحل الدراسية خصوصاً المتوسطة والثانوية مع ضرورة إبراز دور الأخصائي الاجتماعي والنفسي في المدرسة في توضيح مضار التدخين، على أن يكون همزة الوصل بين الطالب المدخن وأسرته.

٥- إنشاء جمعية مدرسية لها نشاطات مختلفة، أهمها مكافحة التدخين بشتى الوسائل المتاحة.

٦- الإكثار من معكسرات العمل الطلابية للخدمات العامة بقصد ملء أوقات فراغ الناشئين، ووضعهم قدر الإمكان تحت المراقبة التربوية المستمرة خاصة في أوقات الإجازات التي تشجع -كما يبدو- على التدخين.

٧- الامتناع كلية عن الإعلان للسجائر في وسائل الإعلام المختلفة مع مراعاة التقليل من التدخين في البرامج التلفاز، واستغلال التلفزيون في بث برامج التوعية بمضار التدخين.

٨- التوعية الصحية تعد عاملاً مهماً في التغلب على عادة التدخين عبر التوضيح العلمي المبسط للأضرار التي تصاحب التدخين، مع التركيز على إعطاء المعلومات بلغة سهلة مصحوبة بالأرقام والإحصائيات.

٩- التركيز على المشكلات النفسية والاجتماعية التي يتعرض لها الشباب والاهتمام بتوعية المراهقين بطبيعة العلاقات الاجتماعية داخل الآسرة وخارجها ومحاولة دمجهم في الأنشطة الاجتماعية.

١٠- إجراء دراسة شاملة لظاهرة التدخين في المجتمع السعودي للتعرف عن كثب إلى دوافع تدخين الناشئة، ومن ثم وضع اقتراحات تسهم في الحد من انتشارها أو القضاء عليها إن أمكن.

التفاح

Apple

التفاح شجرة مثمرة معمرة، يصل ارتفاعها إلى خمسة أمتار، أوراقها بيضاوية خضراء قانية ذات أعناق قصيرة. الأزهار بيضاء إلى وردية. الثمار متنوعة منها الأحمر والأخضر والأصفر والأحمر المشوب بصفرة وخلاف ذلك.

يعرف التفاح علمياً باسم Piyrus malus من الفصيلة الوردية Rosaceae. يعرف التفاح بعدة أسماء، فيقال: له توتا بالفارسية القديمة. وكذلك سيب وبالعبرانية المريح.



المـوطن الأصلي للتفاح:

قيل: إن الموطن الأصـلي للتفاح شرق أوروبة وغرب آسية، وأن موطنها الأول كان في طرابزون في تركيا، ثم نقلت إلى مصــر، وزرعها رمســيس الثاني فرعون مصر في حديقته، ومن مصر انتقلت إلى اليونان، ثم أوروبة فحوض البحر المتوسط.

ويقال: إن التفاح قد زرع منذ أكثر من خمســة آلاف سنة، وقد شوهدت بذوره في خرائب بحيرة دويلز وعرف الرومان صنفاً منه.

أما التفاح فقد أدخل إلى أمريكة عن طريق الأوربيين المســتعمرين سنة ١٧٥م في المناطق العديدة ذات الأجواء المختلفة، حيث يتحمل البرد. وقد كثرت أنواعه حتى إنه أصــبحت اليوم أكثر من ستة آلاف صــنف، مختلفة الأحجام والألوان والأشكال، وتعد الولايات المتحدة أكثر البلدان إنتاجاً للتفاح.

الجزء المستخدم من التفاح: ثماره.

المحتويات الكيميائية للتفاح:

يحتــوي التفــاح فيتامينــات أ، ب١، ج وســكاكر مثل ســكر العنب وســكر الفواكه وبروتيناً، وموادَّ دهنية، وسليلوزاً، وبكتيناً، وأحماضاً عضوية ونشاءً ومعادن مثل البوتاسيوم والكالســيوم والصــوديوم والكلور والحديد، والفوســفور والمنجنيز والبروم والكوبلت والكبريت والألومين ونسبة كبيرة من الماء.

التفاح في الطب القديم:

لقــد كان للتفاح دور عظيم في الطب القديم، فـكان اليونانيون يعالجون أمراض الأمعــاء والجروح والقروح بعصــير التفاح، وكان هنـاك مرهم يحضــر من مســحوق التفــاح ومزجه بحليب المرأة لعــلاج الرمد. كما كانوا يعالجــون النقرس والروماتزم والصرع بعصير التفاح المطبوخ.

وكان أطباء العرب يعالجون الجروح المتعفنة والغرغرينا بعفن التفاح. وقال علماء العرب: إن للتفاح وظائفَ جمةً، منها أنه ســهل الهضــم، يقوي الدماغ والقلب والمعدة،

ويفيد في علاج أمراض المفاصل، والخفقان، ويسكن العطش، ويقطع القيء، ويفرح ويفيد الموسوسين، ويقوي الشهوة، ويذهب عسر التنفس، ويصلح الكبد والدم. والمربى منه أجود في كل خواصه. وقالوا في سيئاته: إنه يولد الرياح الغليظة والنسيان.

يقول ابن سينا في التفاح: «أعدل التفاح الشامي، والتفيه منه رديء قليل المنافع، وكذلك الفج والحامض فإنهما يولدان العفونات والحميات. وشراب التفاح عتيقه خير من طريه لتحليل البخارات الرديئة، وورقه ولحاؤه وعصارة القابض منه تدمل الجروح، وعصارة ورقه تنفع من السموم».

ماذا قال الطب الحديث في التفاح؟

قيل في التفاح الشيء الكثير عن فوائده، ومنها: أنه أفضل الفواكه وأعظمها نفعاً؛ فهو ينشط الأمعاء، ويكافح الإمساك المزمن، والإسهال عند الأطفال، وحصى الكلى والحالبين والمثانة، ويزيل حمض اليوريك. ونقيعه يخفف من آلام الحمى والعطش، وينشط الكبد، ويهدئ السعال، ويخرج البلغم، ويخلص الجسم من الأحماض والدهون، ويسهل إفراز غدد اللعاب والأمعاء والكبد، وينشط القلب، ويخفف آلام التهاب الأعصاب، وأمراض الكبد والوهن القلبي، ويصون الأوعية الدموية، والأسنان من النخر، ويزيل الشعور بالتعب.

ويقول الدكتور جارفيز في كتابه «طب الشعوب»: إن خل التفاح هو الخل الوحيد الصالح للجسم، وما عداه فضرره أكثر من نفعه (أحمد قدامة).

ويوصي الأطباء أصحاب المعد والأمعاء الضعيفة أن يأكلوا التفاح مطبوخاً. ويذكرون أن قشر التفاح إذا جفف وسحق وغليت ملعقة كبيرة منه في كأس ماء أفادت في إدرار البول وطرد الرمال أكثر من اللب. ويروون أن الأمريكيين والسويسريين يصنعون شراباً من التفاح، يتناوله العمال فيزيد في نشاطهم وإنتاجهم، ويغنيهم عن تناول المشروبات الكحولية، كما يوصون بعصير التفاح للمسنين الذين لا يمارسون الرياضة البدنية أو المشي.

وهناك العديد من الوصفات المجربة من التفاح:

فقد أورد العالم الفرنسي الدكتور جان فالنية مجموعة قيمة من الوصفات المفيدة منها ما يأتي:

١- وصفات للاستعمال الداخلي:

* تفاحة في كل مساء تعمل كملين، وتفاحة كل صباح تعمل كمسهل.

* ضد إسهال الأطفال: يؤخذ من التفاح المبشور ما بين ٥٠٠١٥-٠٠ جرام في اليوم خمس مرات.

* ضد العطش: تفاحة مع فنجان شاي خفيف.

* ضد التهاب الأمعاء الغليظة، وإسهال خروج الأسنان: يؤخذ أثناء يومين مقدار من التفاح وحده حسب السن، ويوصف هذا ضد الزحار، وعسر الهضم، والمغص وتقرحات المعدة.

* ضد الرشح والزكام تتبع حمية تقتصر على تناول ٥٠٠-١٠٠٠ جرامٍ تفاح ني مبشور يومياً، وتدوم الحمية يومين أو ثلاثة أيام.

* ضد الروماتزم، والنزلة الرئوية، وأمراض الأمعاء: تقطع تفاحتان أو ثلاث تفاحات على هيئة حلقات بقشورها، وتغلي في لتر ماء مدة ربع ساعة، ويمكن أن يضاف لها قطع من عرقسوس، ويشرب منه كوب ثلاث مرات يومياً.

* ضد الروماتزم، وقلة البول، والنقرس: يغلّي ٣٠ جراماً من قشر التفاح في ٢٥٠ جراماً من الماء مدة ١٥ دقيقة ويشرب منه ٤ إلى ٦ أكواب في اليوم.

٢- الاستعمالات الخارجية:

* ضد آلام الأذن: تشوى تفاحة في الفرن، وتوضع لصقة على الأذن.

* ضد الجرب والقرع: تقطع تفاحة إلى نصفين وينزع قلبها وبذورها ويوضع مكانها قليل من زهر الكبريت، ويضم النصفان معاً بخيط وتشوى في الفرن، ثم تهرس وتفرك أماكن المرض بالسائل الذي يخرج من التفاحة.

* ضد الجروح المزمنة: تفاحة مقشرة ومشوية، توضع لصقات منها على الجروح، ويمكن أن تعمل لصقة من مقدار من عصير التفاح ومثله من زيت الزيتون.

* لتقوية الجلد: يدهن بعصير التفاح الوجه والرقبة والبطن والأثداء، فيقوي خلايا الجلد.

* في سويسرا يعالج بعض الأطباء سكر الأطفال بحمية تقتصر على تناول التفاح والطماطم بعد شيهما في الفرن.

يوصي الأطباء بتناول التفاح لكل الأشخاص ومن كل الأعمار، ولكن بصورة خاصة للمصابين بالنقرس وأمراض الكلى والمفاصل والروماتزم، وعليهم تناول كيلو من التفاح يومياً. ويوصي الأطباء الروس بتناول التفاح بكثرة لعلاج الضغط الشرياني وحصى المرارة. ويوصي ضعاف الأمعاء والمصابين بالإمساك وكذلك بالإسهال بتناول التفاح، وحتى غير الناضج منه لا يضر الأمعاء لوجود مادة التنين في أليافه. ويمكن للمصابين بمغص المعدة أكل التفاح بشرط تقشيره أو مضغه جيداً أو بشره. والتفاح مفيد للنساء الخائفات على جمالهن، فهو يحافظ على بَشَرَتهن ويجدد نشاطها، ويحفظ جمالها، ولا يُسَمِّن أجسامهن.

أما الذين يمنعون عن تناول التفاح فهم: المصابون بمرض السكر، وبعض المصابين بعسر الهضم، والذين يشكون من حرقة في المعدة.

التيبوكة

(Cassava Manioc)



التيبوكة تعرف بالمانيهوت أو اليوكة وهي درنات لنبات يصل ارتفاعه إلى نحو مترين. ذات جذور لحمية، وسوق خشبية، وأوراق كفيِّة، وأزهار خضراء. يعرف النبات علمياً باسم Manihot esculenta.

الموطن الأصلي لنبات التيبوكة:

أمريكا الوسطى والجنوبية المدارية. تنمو بشكل رئيس في البرازيل وعلى الجانب الشرقي من جبال الأنديز، وتزرع على نطاق واسع كمحصول غذائي في المناطق المدارية من العالم. تقلع الجذور وهي الجزء المستخدم، التي تشبه إلى حد ما درنات البطاطا الحلوة. والتيبوكة خضار يعد المحصول الثاني في العالم بعد البطاطس.

تحتوي درنات التيبوكة على جلوكوزيدات مولدة للسيانوجين، كما تحتوي على الحديد وفيتامين ج والماغنسيوم. وقد جذبت التيبوكة الانتباه في السنوات الأخيرة، ولعل السبب في ذلك أن هذه الدرنة تشبه في صلابتها الجذر؛ ونظراً لغناها بعنصر الحديد وفيتامين ج، الذي يساعد الجسم في امتصاص الحديد، الذي يحتاجه الجسم بشكل كبير. كما أن الماغنسيوم الذي يتوافر في هذه الدرنات بكثرة يحتاجه الجسم لحماية العظام والقلب والشرايين، ويساعد في خفض ضغط الدم. ولكون الحديد معدناً غاية في الأهمية، حيث إنه ضروري ليساعد الخلايا في جسم الإنسان لتحصل على كمية كافية من الأكسجين، ونادراً ما يجد الرجال مشكلة في الحصول على ما يكفي من الحديد

أثناء الغذاء. ولكن النســاء في سن القدرة على الإنجاب يفقدن الكثير من الحديد بسبب الدورة الشـهرية. وقد وجد أن ٣٠٪ من النســاء في الولايات المتحدة الأمريكية يعانين من نقص في الحديد، ونقص الحديد يجعل المرأة تعاني من التعب والخمول، ومع مرور الوقت قد يصبن بأنيميا نقص الحديد، وعلى الرغم من الحصول على الحديد من اللحم، فإن الكثيريـن منــا يحاولون تنــاول لحوم أقل في هــذه الأيام. والحقيقة ببســاطة أنه لا يوجد الكثير من الحديد في الخضراوات، على أن النوع الذي يوجد بها لا يمتصه الجسم سريعاً إلا إذا كان مصــحوباً بفيتامــين ج، الذي يوجد في درنات التيبوكـة. وتعد التيبوكة منجماً للحديد؛ فنصــف كوب من التيبوكة المطهية يحتوي على أكثر من ٢ ملليجرام من الحديد أي ١٣٪ من المعدل اليومي للنســاء، ٢٠٪ من المعدل اليومي للرجال؛ ولأن التيبوكة تحتوي كذلــك على كميات كبيرة مــن فيتامين ج نحو ١٢ ملليجــرام أي ٣٥٪ من المقدار اليومي؛ حيث يسهل امتصاص الجسم لمحتواها من الحديد. لقد أثبتت الدراسات العملية فاعلية فيتامين ج في الوقاية من أمراض القلب والســرطان والحالات المرتبطة بالشــيخوخة مثل المياه البيضــاء. وكما يلعب فيتامين ج دوراً في تكويــن الكولاجين، وهي المادة التي تحافظ علــى نداوة الجلد، فضــلاً عن ذلك فقد ثبت أنه يقلل من مــدة وحدة نزلات البرد وأنواع العدوى الفيروســية الأخرى. وللتيبوكة فوائد أخرى علاجية خلافاً للفوائد الغذائية، التي تكمن في محتواها من المعادن والفيتامينات. ففي أجزاء من الأمازون، تســتخدم التيبوكة في صنع الكمادات لتخفيف الحمى ولعلاج احتقان العضلات ولعلاج العقم عند السيدات عند خلطها بماء الاســتحمام. إنه لمن الســهل هضــم درنات التيبوكة مما يجعلها طعاماً ملائماً للنقاهة. كما أن مسحوق الدرنات يستعمل لمساعدة النزف أو الصديد الذي تفرزه الجروح؛ حيث يمتصــها ويشــفيها بإذن الله. وحيث إن التيبوكــة تحتوي على كمية كبيرة من الجلوكوزيدات الســيانوجينية الســامة، فإنه يجب غســله جيداً ونقعه مدة لا تقل عن نصف ساعة في الماء، وبالأخص إذا كان من النوع المر، ومن ثَمّ طهيه كما تطهى البطاطا الحلوة. والتيبوكة تعد غذاءً رئيساً في كثير من بلدان المناطق المدارية في العالم.

وهو يباع في الأسواق السعودية، ولكنَّ كثيراً من الناس لا يعرفون فوائدة العظيمة. يوجد مستحضر على هيئة كبسولات يباع في محال الأغذية الصحية لعلاج الروماتزم والمفاصل ومضــاد للالتهابات المختلفة، كما يعالج التهاب البروستاتا يؤخذ كبسولتان مرتين يومياً.

الجابوراندي
Jaborandi

نبات على شكل شجيرات، ذو أوراق مركبة ريشية، ونادراً ما تكون أوراقها بسيطة. الأزهار على شكل سنابل أو عناقيد. الثمرة تحوي بذرة واحدة فقط.

يوجد ثلاثة أنواع من الجابوراندي هي Pilocarpus microphyuus، P. Joborandi، P. rennatilolius، من الفصيلة السذابية Rutaceae.

الموطن الأصلي: المناطق الحارة من أمريكة الوسطى.

الجزء المستعمل: الوريقات.

المحتويات الكيميائية:

تحوي وريقات الجابوراندي قلويدات من مجموعة أيميدازول Imidazol alk وأهم هذه القلويدات بيلوكاربين Pilocarpine أيزوبيلوكاربين Isopilocarpine وبايلوسين Pilosine وأيزوبايليوسين Isopiolcine، كما تحتوي الوريقات موادَّ زيتيةً عطريةً وموادَّ عفصيةً وحمضاً خاصاً، يعرف بحمض الجابوراندي.

الاستعمالات:



إن المادة المؤثرة في وريقات الجابوراندي هي البيلوكاربين وتأثير هذا المركب مغاير لتأثير الأتروبين المعروف بتوسعته لحدقة العين؛ أي أن مركب البيلوكارين يضيق حدقة العين. كما يستخدم الجابوراندي في زيادة حركة الأمعاء وفي إفرازات اللعاب والقصبات الهوائية والعرق، كما يعزى للبيلوكاربين وللجابوراندي ككل تأثير مقوٍ لبصيلات الشعر.

الجزر

Carrot

الجزر نبات حولي ذو ساق منتصب، يصل ارتفاعه إلى نحو متر تقريباً وأوراق ريشية وأزهار بيضاء صغيرة وبذور مسطحة خضراء. للنبات جذر وتدي لحمي لونه أصفر أو برتقالي.



يعرف النبات علمياً باسم Daucus carota من الفصيلة Umbelliferae.

الموطن الأصلي للجزر: موطنه، أوروبة وبالرغم من أن الأنواع المزروعة تستنبت في جميع أنحاء العالم.

الأجزاء المستعملة من النبات: البذور والأوراق والجذور.

المحتويات الفاعلة:

تحتوي بذور الجزر البري على فلافونيدات وزيت طيار يضم الآسارون والكاروتول والباينين والليمونين. ويحتوي الجزر المزروع على سكريات وبكتين وكاروتين وفيتامينات مثل فيتامين أ، ج، ب، د، هـ ومعادن مثل الحديد والكبريت والكالسيوم والكلور والفوسفور والبوتاسيوم والصوديوم والماغنسيوم. وأسباراجين، كما تحتوي الأوراق مقادير عالية من البورفيرينات.

الاستعمالات:

لقد زرع الجزر كطعام مغذ ومطهر جيد منذ زمن الأغريق والرومان. وفي القرن الميلادي الأول أوصى الطبيب الأغريقي ديسقورديس ببذوره لتنبيه الحيض وتفريج الاحتباس البولي.

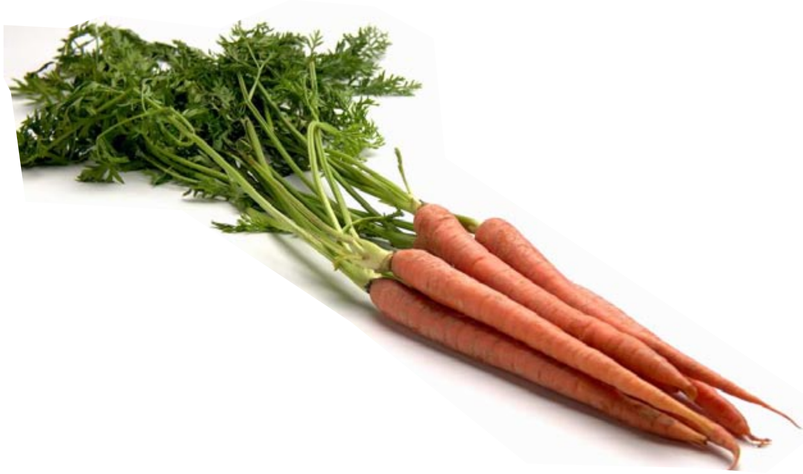
يقول ابن سينا في الجزر: «أقوى ما في الجزر بذره، وهو ينفع من الاستسقاء، ويسكن المغص، ويدر البول والطمث، ويقوي الناحية الجنسية»

وقال ابن البيطار: «الجزر معروف النوعين، وهو مدر للبول، وتناوله بالسكر مطبوخاً ينفع من وجع الساقين. وهو مقوٍ إذا طبخ بالسكر يكون أسرع إلى الهضم، ويسكن المغص، ويهيج الباءة، وينفع بذره وجذره لعسر الحبل».

أما داود الأنطاكي في تذكرته فيقول: «يقطع البلغم، وينفع أوجاع الصدر والمعدة والكبد والاستسقاء، ويدر ويفتت الحصى، ويهيج الباءة، وخصوصاً البري. إذا خلل وملح لم يعادله شيء في تذويب الطحال وغيره. طبيخ أصوله (جذره) يحلل الدم الجامد نطولاً والأورام الحارة.

«إذا بشر ناعماً وغلّي حتى يهتري ومزج مع العسل دون إزالة شيء من مائه، ويترك على النار حتى ينعقد مع العسل، ثم يضاف إليه عود هندي وقرنفل وقرفة وزنجبيل وهيل وجوزة الطيب، ويؤكل منه، فإنه يصفي الصوت، وينقي القصبة الهوائية، ويمنع النوازل والسعال وضعف المعدة والكبد وسوء الهضم والاستسقاء وضعف الباءة غاية لا يقوم مقامه شيء. جذوره ينضج ويمنع الطعامة الفارسية ولو محروقاً. إذا احتمل الجزر نقّي الرحم وهيأه للحمل».





يعد الجزر مضاداً للسموم لاحتوائه على الكاروتين، الذي يحوله الكبد إلى فيتامين أ، وتعمل هذه المادة المغذية على تحسين الرؤية الليلية والبصر بوجه عام. والجزر المبشور أو المهروس علاج مأمون للديدان الخيطية وبخاصة عند الأطفال. وأوراق الجزر البري مدر جيد للبول. وقد استخدمت لمقاومة التهاب المثانة، وتكون حصى الكلى، ولتقليص الحصوات المتكونة أصلاً. والبذور مدرة للبول أيضاً.

يساعد عصير الجزر حالات مرضى السكر الناتجة عن الاضطرابات البنكرياسية، وهو بذلك يعدل نسبة السكر في الدم. ويعد الجزر ملطفاً لحالات الكبد، ومقاوماً لحالات الإسهال وقرحات المعدة. كما اتضح مؤخراً أن مبشور الجزر يفيد علاج بعض الأمراض الجلدية على شكل لبخات، وخاصة حالات الإكزيما.

ولعلاج إسهال الأطفال يضاف الجزر إلى حليب الأطفال الرضع، وأما طرد الديدان عند الأطفال فيستخدم عصير الجزر أو مُغلّى مبشوره.

ملاحظة هامة:

يجب عدم استخدام بذور الجزر من قبل المرأة الحامل.

الجنتيانا

Gentiana

الجنتيانا نبات عشـبي يكثر نموه في الأراضـي الجيرية، وهو معمر يحمل أزهاراً بيضاء وثماراً يصل طولها إلى ٦ سم، وتتخذ شكل الكبسولة. يصل ارتفاع النبات إلى نحـو مترين. للنبات أسـماء مرادفة مثل الجذر المر، وجـذر الجنتيان. للنبات جذور ذات شكل عمودي.



يعرف النبات علمياً باسم Gentiana lutea من الفصيلة الجنتيانية الجزء المستعمل من النبات الجذور Roots التي تحتوي على جلوكوزيدات مرة تعرف بالجنتوبكرين ومـواد مـرة Iridoide monoterpenes أهمها Amarogentin،Gentiopricroside،Swertiamarine،Sweroside كما يحتوي الجذر على سكاكر أحـادية مثل السـكاروز Saccharose وجنيتانوز Gentianose وجنتانوبويز Gentioboise. كما يحتوي على قلويدات من مجموعة البايريدين Pyrridine alkaloids ومشتقات الإكزانثين مثل Gentisin وزيوت طيارة.

استعمالات جذر الجنتيانا:

يقـول العلمـاء: إن هذا النبـات كان معروفاً عنـد الفراعنة، بدليـل أن الإغريق والأطباء العرب اسـتعملوا هـذا النبات من قديم الزمان مقوياً وفاتحاً للشـهية. ومن المعروف أن معظم الوصـفات العلاجية القديمة لدى الإغريق القدامى كانت مأخوذة من الطب الفرعوني.

اسـتخدم المصـريون القدامى جذر الجنتيانا طارداً للديـدان والطفيليات، مثل الآسـكارس والتينيا، وعلاجاً لحالات الإسـهال وسـوء الهضـم، ومـن الخارج لعلاج الجروح، وسرعة التئامها.

تقول الأبحاث الحديثة: إن تأثير جذور الجنتيانا يعود إلى المواد المرة التي يحتويها الجذر، حيث تسـتخدم منبهـاً للجهاز العصـبي المركزي، وبالأخص في مسـتقبلات الـذوق التي تـؤدي إلى زيادة إفراز اللعاب والعصـارات الهضـمية؛ وعليه فإنه مقوي جيد للجهاز الهضـمي ومدر كذلك للصـفراء. كما أن له تأثيراً على الفطريات الذي أثبتته الأبحاث. وقد سجل الدستور العشبي الألماني جذر الجنتيانا لعلاج سوء الهضم وتطبل أو انتفاخ البطن وفقدان الشهية.

الجرعـة نصـف ملعقة صـغيرة في ملء كوب مـاء مُغلّى ويترك مـدة ١٠ دقائق، ثم يصـفى ويشـرب بمعدل ثلاث مرات في اليوم قبل الطعام بنصف ساعة. يستخدم مسـحوق الجـذر الناعم ذروراً على الجـروح أو يخلط مع الفازلين، ويسـتخدم دهاناً فيسرع في عملية شفائها بإذن اللّه. يجب تخزين الجذور بعيداً عن الضوء.

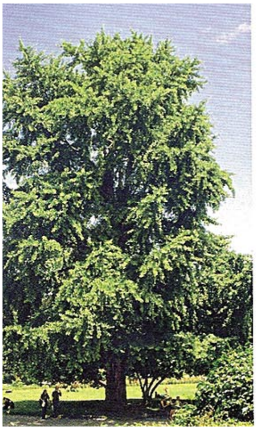
الجنكة

Ginkog

الجنكة نبات شـجري ذو جذع كبير يصـل ارتفاعه إلى ٣٠ متراً. ذو أفرع كبيرة وأوراق قلبية الشكل مميزة، زاهية الإخضرار، جميلة المنظر. للنبات ثمار تشبه بيض الحمام، وبداخلها بذرة ذات لون بني فاتح. تعرف الجنكة علمياً باسم Ginkgo biloba من الفصيلة الجنكية Ginkgoaceae.







الموطن الأصـلي لنبات الجنكة: الصـين، وربما اليابان، وتزرع في المزارع الكبيرة في الصين وفرنسة وكارولينا الجنوبية بالولايات المتحدة الأمريكية.

الجـزء المسـتخدم مـن النبـات الأوراق والبـذور. تحتـوي الأوراق فلافونيدات وجنكوليدات وبيلوباليدات.

الاستعمالات:

يقال: إن نبات الجنكة أقدم الأشـجار على الأرض؛ حيث نبتت أول مرة قبل ١٩٠ مليون سـنة. وبالرغم من اسـتخدامها منذ زمن طويل كدواء في موطنها الصـين. لم تدرس تأثيراتها الطبية إلا حديثاً. تسـتخدم أوراق الجنكة على نطاق واسـع في جميع أنحاء العالم، ولها مستحضرات عديدة، فهي علاج جيد لضعف دوران الدم في الدماغ، والحفاظ على تدفق وافر للدم إلى الجهاز العصـبي المركزي. وهي علاج جيد ومفيد للربـو. لقد أثبتت الأبحاث الواسـعة التي أجريت على الجنكة منذ السـتينيات أهمية الجنكة في تحسين ضعف دوران الدم في المخ، مما يساعد الذاكرة والتركيز، وتساعد في حالات الخرف أو عته الشيخوخة.

لقـد وجد أن الجنكة علاج فاعل للالتهابات أيضـاً. كما أن الدراسـات الحديثة أثبتـت أن الجنكة تكبت عامل تنشـيط الصـفيحات، وهو مـادة تطلقها مجموعة من خلايا الدم. يجعل هذا العامل الدم أكثر لزوجة، ومن ثَمّ أكثر عرضـة لإنتاج جلطات الـدم. كما تحدث تغيـيرات التهابيـة ومؤرجة متنوعـة. أما بذور الجنكة فتسـتخدم لتفريـج الأزيز التنفسـي وتقليل البلغم، كمـا تعطى لعلاج التصـريف المهبلي والمثانة الضـعيفة وسـلس البول. كما أن الأوراق تسـتخدم تقليدياً لعلاج الربو. وتعد الجنكة من أكثر الأدوية العشـبية في العالم. وتعد أكثر الأعشـاب فائدة في علاج الخرف عند كبار السن.

يوجد عدة مستحضـرات من الجنكة، حيث يوجد خلاصات وكبسولات وأقراص وخلاف ذلك. يؤخذ قرص واحد مرتين يومياً، ويجب استشارة المختص قبل استعمال أي مستحضـر من مستحضـرات الجنكة. يجب عدم اسـتخدامها مـن قبل الحوامل والمرضـعات والأطفال دون سن السادسة، وكذلك الأشخاص الذين يعانون من ضغط الدم المرتفع.

الجوافة

Guavas



الجوافة شجرة معمرة دائمة الخضرة، يصل ارتفاعها إلى ٤ أمتار تقريباً، ذات أوراق بيضوية كبيرة، وأزهار بيضاء صغيرة، وثمار تشبه في حجمها وشكلها ثمار الكمثرى، وبعضها مدور، ويتراوح قطرها من بوصة واحدة إلى أربع بوصات، ولقشرتها الرفيعة التي يتراوح لونها من الأصفر الباهت إلى الأخضر المصفر مذاق مر قليلاً. ويوجد داخل لب الجوافة بذور صغيرة بيضاء اللون إلى صفراء وللثمار الناضجة رائحة قوية ونكهتها لذيذة قريبة من نكهة الأناناس.

تعرف الجوافة علمياً باسم Psidium guajava.

الموطن الأصلي للجوافة: جزر الكاريبي وأمريكة الجنوبية، وتزرع الآن في فلوريدا وكاليفورنيا وجنوب آسية وأجزاء من إفريقية. وقد نجحت زراعتها في المملكة العربية السعودية، وبالأخص منطقة جازان، كما تزرع في مصر والعراق والجزائر والسودان. وتشتهر مصر بإنتاج الجوافة وخاصة محافظتي الإسكندرية وحلوان.

الجزء المستخدم من الجوافا: الثمار والأوراق.

المحتويات الكيميائية :

تحتوي الجوافة على فيتامين ج، وعند مقارنة الجوافة بالبرتقال نجد أنها تحتوي على خمسة أضعاف كمية فيتامين ج الموجودة في البرتقال، حيث تحتوي ٤ أونسات منها على ٢٧٥ ملغم منه مقارنة بـ ٥٧ ملغم في الكمية نفسها من البرتقال الطازج. كما أن الجوافة مصدر جيد للبوتاسيوم والحديد. ٣٣ ملغم من البوتاسيوم وملغم واحد من الحديد في كل ٤ أونسات. كما تحتوي الجوافة على ألياف ومعظمها من البكتين، وهي أحد الألياف القابلة للذوبان، التي تقلل مستويات الكوليسترول المرتفعة في الدم. كما تحتوي على مواد سكرية وكميات قليلة من الدهن والبروتينية والمعادن مثل الكالسيوم والبوتاسيوم والصوديوم والفسفور والحديد. وكميات كبيرة من فيتامينات أ، ب خاصة الريبوفلافين والثيامين، وهي غنية كذلك بفيتامين ج. أما أوراق الجوافة فتحتوي على بعض المضادات الحيوية التي لها القدرة على إبادة الجراثيم.

الاستعمالات :

تستخدم الجوافة على نطاق واسع في الأكل، ونظراً لاحتوائها على الفيتامينات والمعادن فإنها تستخدم ضد مرض الآسقربوط. كما أنها تستخدم لعلاج الكوليسترول المرتفع في الدم، نظراً لاحتوائها على مادة البكتين.

أما الأوراق فتستخدم لعلاج حالات السعال والنزلات الشعبية، حيث يستخدم ملء ملعقة من مجروش الأوراق في ملء كوب مُغلّى ويترك مدة ١٠ دقائق ثم يصفى ويشرب بمعدل ٣ مرات يومياً.

يصنع من الجوافة المربيات والهلام وقطع الجوافة المجففة ونوع من أنواع المكرونة، وتدعى جبن الجوافة، كما تتوافر الجوافة المعلبة.

الجوز المقيئ

Nux-vomica

شـجرة يتراوح طولها مـا بين ١٠ - ١٣ متراً، معمرة ذات أغصـان ملتفه، أعناق قصيرة جداً، والأوراق بيضوية الشكل تقريباً متقابلة وحوافها ملساء. الأزهار بيضاء اللون كبيرة نوعاً ما، وتتكون من ٦ - ١٠ أزهار مجتمعة على شكل نورة خيمية الشكل، تتواجـد في قمم الأفرع. الثمرة كبيرة يصـل حجمها إلى حجم البرتقالة الصـغيرة، وعند النضـج يكون غلاف الثمرة صـلباً ذا لون أصفر إلى برتقالي، وفي داخل الثمرة لب أبيض تنغمس فيه ما بين ٢ – ٥ بذور. تجمع البذور وتغسل تماماً من اللبن وتجفف. شكل البذرة قرصي مسطح مضغوط من الجانبين، قطرها يتراوح ما بين ٢ - ٢،٥سم، وغلظهـا ما بين ٤ – ٦ملم. لونها رمادي إلى مخضـر، وسـطحها مخملـي لامع، لأنها مغطاة بشـعيرات حريرية الملمس متلاصـقة. صـلبة جداً ومتقرنة، الطعم مر شديد، والرائحة خاصة ومميزة.

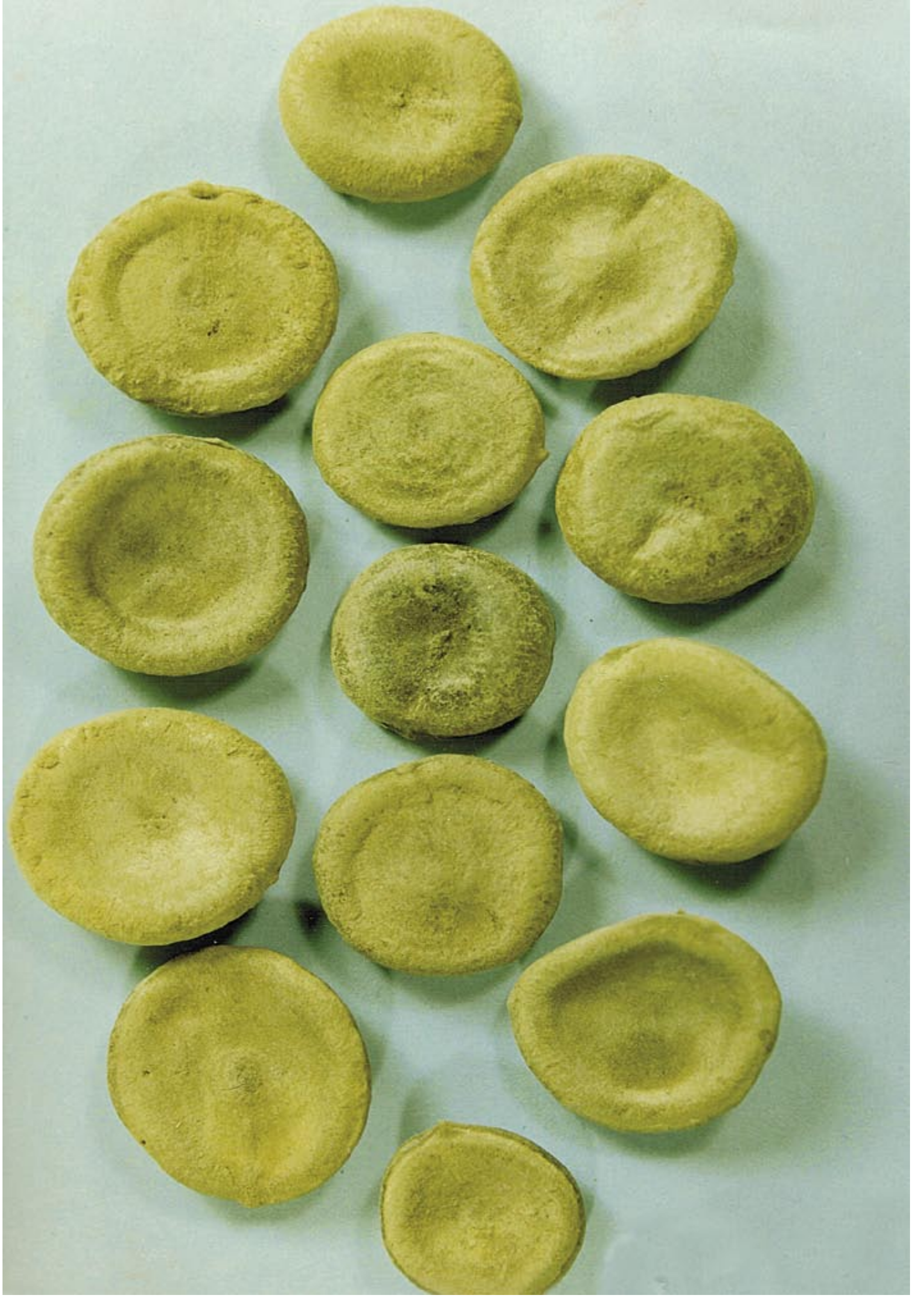
يعرف النبات علمياً باسم Strychnos nux-vomica من الفصيلة Loganiaceae.

الموطن الأصلي: جزر الهند الشرقية وسيلان وشمال أستراليا.

الجزء المستخدم: البذور.

المحتويات الكيميائية:

بـذور الجـوز المقـيء مـا بـين ١,٨ – ٣,٥٪ قلويـدات من نـوع الأنـدول، وهي سـتركنين Strychnine وبروسـين Brucine ويعد مركب الآسـتركنين هو الأكثر فاعلية من البروسـين، كما تحتـوي البذور على قلويـدات أخرى، ليس لها أهميـة القلويدين

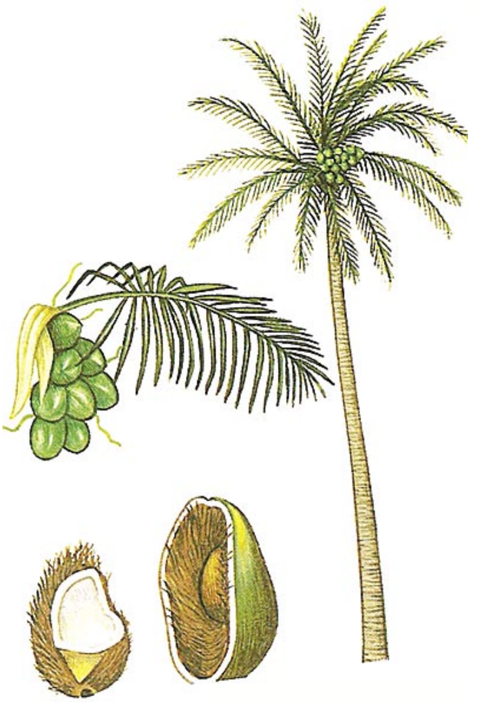


السـابقين، وهي الفاكوليوبرين X-colubrine وبيتـا كولبيورين B-colubrine وإكاجين Icajineوَ ٣-ميثوكسـي إكاجين ٣-Methoxyicajine بروتوستركنين Protastrychnine فوميسـين Vomicine ونوفاسين Novacine وان - أوكسي ستركنين N-oxystrichnine وسـود وإسـتركنين Pseudostrychnine وأيزواسـتركنين Isostrychnine كمـا تحتوي البذور أيضـاً كلوورجينك أسـد Chloragenic acid وجلوكوزيد يعرف باسـم لوجانين Loganin ونحو ٣٪ زيوت ثابتة.

الاستعمالات:

يستعمل الجوز المقيء على هيئة صبغة أو خلاصة أو كبريتات الآستركنين بمقادير قليلـة، كمواد مشـهية ومقوية، وتعطى بمقاديـر أعلى بقليل كمنبهة ومنشـط عام في حالة الإنهاك العصـبي أو في حالة التسـمم بالباربيتورات (نوع من المنومات)، ويعتاد الجسـم على تحمل كميات متزايدة من الآسـتراكنين، وإذا زادت جرعة الآسـتركنين فإنه يؤدي إلى التسـمم الذي تظهر أعراضـه على هيئة تقلص شـديد في العضلات، وتصـلب في العمود الفقري وتشـنج في الأطراف، وتأتي هذه النوبات على مدد ويمكن معالجة المتسـمم بأعطائه مقيئاً، ثم تغسـل المعدة مع ملعقة صـغيرة من الكلورفورم في الجلسـرين كل عشـر دقائق حتى تزول النوبات. كما يسـتخدم الآستركنين مبيداً حشرياً، ويساء استخدامه أيضاً في السباقات الرياضية للخيول بطريقة غير قانونية، وذلك من أجل تنشيط عضلاتها فتسرع في السباق.

جوز الهند
Cocos Nut



نبـات جـوز الهنـد عبـارة عـن شجرة من فصـيلة النخيل التي تضم نحو ٢٠٠ جنس ونحو ١٥٠٠ نوع، ثمرة جـوز الهنـد اشـتق اسـمها مـن كلمة كوكـو البرتغالية، ومعناها قرد لشـبه الجـوزة برأس القـرد. ويعـرف جوز الهند في تركيـا بالنارجيل، وفي إيران باسم البارنج، وسماه ابن سينا الجوز الهندي، وعرف - باسم الأطواق.

نبـات جوز الهند دائم الخضـرة، يصل ارتفاع الشجرة إلى نحو ٢٥متراً، ويصـل طول الورقـة إلى ٥ أمتار ومتر إلى متر ونصـف المتر في العرض. يعرف النبات علمياً باسـم Cocos nucifera. الجزء المستعمل من النبات الثمار والزيت الثابت.

الموطن الأصلي لنبات جوز الهند: أندونيسيا وسيلان والملايو وموزمبيق والمكسيك وجاوة. وينمو عادة في الغابات الحارة الرطبة أو الدافئة شـبه الرطبة، ويعمر طويلاً، ويعرف عادة بملكة النباتات، وتعطي الشجرة ٣٥جوزة في كل حصدة.

المحتويات الكيميائية لجوز الهند:

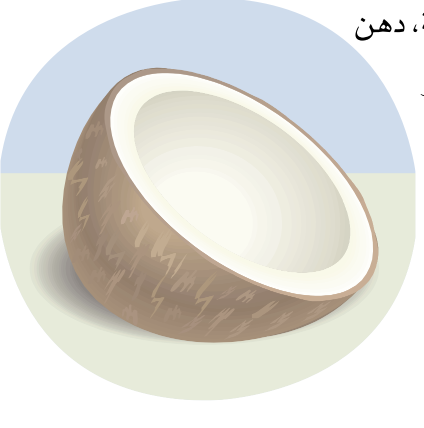
تحتوي ثمار جوزة الهند على زيوت دهنية Fixed oils. وأهم محتويات هذا الزيت هي الأحماض الدهنية، وهي: Lauric acid بنسبة ٤٥ - ٥٠٪، Myristic acid بنسبة ١٣ - ٢٠٪، Palmilitic acid بنسبة ٧-١٢٪، Caprylic acid بنسبة ٥ - ١٠٪ وكذلك أحماض الستياريك واللينوليك والكابرول. كما تحتوي الثمار أحماضاً دهنية أخرى بنسبة ٣ إلى ٥٪. كما تحتوي الثمرة على الفوسفور والكالسيوم والبوتاسيوم والحديد، وكذلك بروتين وسكريات ٨٠جراماً من سكر العنب وسكر الثمار.

ماذا قال الطب القديم عن جوز الهند؟

لقد عرف العرب جوز الهند منذ القدم، وذكروه في كتبهم، ووصفه شعراؤهم. وقد استعمل جوز الهند على نطاق واسع في قديم الزمان، ولا زال من أهم استعمالاته في الطب القديم ما يأتي: فقد قال داود الأنطاكي في التذكرة: «ينفع جوز الهند من البلغم والسوداء والجنون والوسواس وضعف الكلى والكبد والمثانة وقروح البطن. يزيل أوجاع الظهر والورك والفالج واللقوة والديدان والبواسير. يهيج الباءة، ويمنع تقطير البول. الطري منه إذا شرب بالسكر ولَّد الدم، وقوَّى الغريزة. شرابه قوي النفع في الجنون والماليخوليا، وخلّه يهضم ويهري اللحم، وماء قشره يجلو الأسنان جداً، ينفع من الكلف والنمش والحكة والجرب، ويحسن الألوان، ويشد الشعر إذا جعل مع الحناء».

أما ابن البيطار فيقول: «يزيد في الباءة والمني، ويسكن الكلى ووجع الظهر العتيق. ودهن النارجيل هو أقوى دهان لتحليل الريح ودهان البواسير والمفاصل».

أما ابن سينا فيقول «النارجيل فيه رطوبة، دهن العتيق من النارجيل ينفع من أوجاع الظهر والركبتين، وهو ثقيل على المعدة».



لقد عرف الفراعنة النارجيل وكانوا يسمونه خامنن، وقد عثر علماء الآثار على ثمار هذا النبات في مقبرة كاهون ومقبرة



ذراع أبو النجا. كما عثر على شجرة نارجيل في حديقة أنا بأسوان واتفق معظم العلماء على أن الموطن الأصلي لهذه الشجرة هو بلاد النوبة. توجد حالياً ثمرة النارجيل في متحف فلورنسا تحت اسم A. catechu، كما تدل آثار بني حسن ودهشور على وجود هذا النبات في المملكة المصرية القديمة.

ماذا قال الطب الحديث عن جوز الهند (النارجيل)؟

لقد وجد أن ماء ثمرة جوز الهندي الطري الطازج وجد أنه يزيد في الباءة ويسخن الجسم، وينفع ضد تقطير البول. وزيت جوز الهند (زيت النارجيل) يستخدم على نطاق واسع في علاج الجروح والعدوى الجلدية. كما أن الزيت يستخدم داخلياً ضد البرد والتهابات الحنجرة، وبالأخص عند خلطة مع الملح. كما يستعمل لعلاج نخر الأسنان. وفي الهند يستخدم زيت جوز الهند لعلاج الكحة والتهاب الشعب الهوائية وللحد من تحول الشعر الأسود إلى الشعر الأشيب.

وجوز الهند آمن جداً، وليس له أضرار جانبية، ولكن يجب حفظه وبالأخص الزيت بعيداً عن الضوء وفي وعاء محكم الإغلاق وعند درجة حرارة لا تزيد عن ٢٥م.

الحرشف البري
Milk Thistle



يعرف الحرشف البري باسم أبو كعيب أو الكعيب وهو نبات ثنائي الحول، يصل ارتفاعه إلى متر ونصف المتر، ذو أوراق بيضاء ذات عروق وأزهار أرجوانية اللون جميلة المنظر. والنبات شوكي. يعرف النبات علمياً باسم Cardus marianus من الفصيلة المركبة Compositae.

الموطن الأصلي للنبات: حوض البحر الأبيض المتوسط من أوروبة، لكنه نادر في بريطانية. ينمو في البراري. يوجد أنواع أخرى ذات تأثير مفيد للكبد منها الأرضي شوكي يحمي الكبد من السموم.

الجزء المستخدم من النبات الأجزاء الهوائية، التي تحتوي ليغنانات الفلافون، وأهم مركب هو سيليمارين ومواد مرة ومتعددات الإسيتيلين.

الاستعمالات:

استخدم الحرشف البري في أوروبة علاجاً للاكتئاب ومشكلات الكبد منذ مئات السنين إن لم يكن آلاف السنين. وقد أكدت الأبحاث الحديثة قدرة هذه العشبة على وقاية الكبد من التلف الناتج من الكحول وأنواع التسمم الأخرى، ويستخدم اليوم في



الغرب لعلاج كثير من حالات الكبد. ركزت الأبحاث على مركب السيليمارين المركب الرئيس في النبات، حيث اتضح أن له تأثيراً شديداً في وقاية الكبد والمحافظة على عمله بشكل جيد، ويحول دون التلف الذي تسببه المركبات العالية السمية. وقد أظهرت النتائج أن انهيار الكبد الحاد الناتج عن تناول رباعي كلوريد الكربون أو العطور السامة يمكن الوقاية منه إذا تم تناول السيليمارين قبل ذلك على الفور أو في غضون ٤٨ساعة. وقد استخدم السيليمارين في ألمانية بنجاح في علاج التهاب وتشمع الكبد.

يعد الكعيب هو العلاج الرئيس اليوم في طب الأعشاب الغربي لوقاية الكبد ونشاطاته الاستقلابية الكثيرة. كما يساعد في تجديد خلاياه. وتستخدم العشبة في علاج التهاب الكبد واليرقان، فضلاً عن الحالات التي يخضع فيه الكبد للإجهاد، سواء من عدوى أو إفراط في تناول المشروبات الكحولية أو من العلاج الكيميائي الذي يوصف لمعالجة أمراض مثل السرطان.

يوجد عدة مستحضرات مقننة من الحرشف البري متوافرة في مخازن الأغذية الصحية. حيث يؤخذ كبسولة ثلاث مرات يومياً.

حشيشة الأفعى

Cleavers



تعـرف حشيشـة الأفعى بعدة أسـماء منها اللصـيق وبلسـكي والغاليون الأبيض. حشيشـة الأفعى نبتة رشـيقة رخوة، تلتصـق سوقه وأوراقه وثماره بثياب من يمر بجانبه أو بجلود الحيوانات، وهو يستفيد من هذه الخاصية ليتكئ على الأعشاب والأشـجار المجاورة، ويرتفع. يصل ارتفاعه إلى نحو متر ونصف التر. وهو نبات حولي واسع الانتشار. الساق مربع الشكل، فيه إبر عند الزوايا، ووبر عند العقد، كثـير التفرع من القاعـدة حتى القمة. الأوراق على شـكل دوارات تضـم الواحـدة مـن ٦ إلى ٨ أوراق طويلة خيطية رأسها قاسٍ، سطحها الأعلى وأطرافها مغطاة بوبر أعقف. الأزهار بيضاء صغيرة.

يعـرف النبـات علميـاً باسـم Galium aparin من الفصيلة الفوية Rubiaceae.

الموطن الأصـلي للنبات: أوروبة وأمريكة الشمالية وكثـير مـن المناطـق المعتدلـة الأخـرى بمـا في ذلـك أسترالية، ينمو بكثرة في الحدائق وعلى جوانب الطرق وفي الآسيجة الشجرية.

الجزء المستعمل من النبات: جميع الأجزاء الهوائية.

المحتويات الكيميائية:

يحتوي النبات على أيرودويدات وتشمل الآسيرولوزيد. كما يحتوي على حموض متعددة الفينول، وكذلك على إنثراكينونات والكانات وفلافونيدات وحموض العفص.

الاستعمالات:

لقد وصف العالم ديوسقوريدوس الطريقة التي كان يستعمل فيها الرعيان سوقه المحزومة لتصفية الحليب. وثماره تستعمل في إعداد نوع من القهوة، وجذوره إذا ما سحقت يمكن أن تستبدل بها جذور الهندباء في إعداد القهوة المسماة باسمها، كما تستعمل لاستخراج صباغ أحمر. يعد من النباتات المفيدة في إدرار البول وفي تنشيط الدورة الدموية أو في إيقاف النزيف، وذلك بوضع عصيره الطازج على الجرح أو توضع كمادة من أوراقه المدقوقة فيبرأ الجرح بإذن الله. يستخدم على نطاق واسع للأمراض الجلدية، وبالأخص الأكزيما والصدفية، ولتورم الغدد اللمفية، وكعميل عام لإزالة السموم في الأمراض الخطيرة مثل السرطان. وتقول الأبحاث الفرنسية: إن خلاصته المائية تخفض ضغط الدم.

يوجد نوع آخر يعرف علمياً باسم Galium verum من الفصيلة نفسها، وهو نبات معمر متسلق قصير، يصل ارتفاعه إلى ٨٠سم، له دوارات من الأوراق الخضراء الداكنة وحزم من الأزهار الصفراء الزاهية شديدة الصفر.

الموطن الأصلي لهذا النوع أوروبة وغرب آسية، كما أنه قد وطن في أمريكة الشمالية يزدهر عادة في المروج والآسيجة الشجرية وعلى جوانب الطرقات.

الجزء المستخدم من هذا النوع جميع الأجزاء الهوائية، التي تحتوي على إيريدويدات، بما في ذلك الآسيرولوزيد وفلافونات وإنثراكينونات والكانات.

يستعمل مدراً للبول والمشكلات الجلدية. تستعمل لإخراج حصوات الكلى والمثانة. ويستعمل هذا النبات كمخثر للحليب ويعطي لوناً أصفرَ للجبن المنتج من الخثارة. وهو لائم جيد للجروح وملطف جيد للحروق عند ذر مسحوقه عليها.

حشيشة الدهن

Butterwort



تسمى هذه العشبة أيضاً بلسان الأوز، وهي عشبة صغيرة يصل ارتفاعها إلى ١٥سم، ساقها قصيرة، والأوراق خضراء إلى صفراء، حوافها متموجة إلى الداخل على شكل باقة قاعدية ملتصقة تماماً بالأرض بيضوية الشكل، الأزهار بنفسجية أو أرجوانية وحيدة، لها عنق طويل ذو لون بنفسجي كلون الزهرة مقوس نحو الأسفل. الثمرة علبة ذات مقصورة واحدة على شكل ثمرة الأجاص، وتحتوي عدداً كبيراً من البذور.

يعرف النبات علمياً باسم Pinguicula vulgaris من الفصيلة Lintibulariaceae اللسينية.

وحشيشة الدهن نبات يتغذى على الحشرات، حيث تعد من النباتات

القاتلة للحشـرات وآكلة اللحوم. وقد وجد أن الأوراق تحتوي على غدد تفرز أنزيمات، فعندما تقع أي حشرة على الأوراق المليئة بالمواد اللزجة التي تمسكها فتتخبط الحشرة، وبهذا تقوم الأوراق بالالتفاف على الحشـرة والإطباق عليها بصفة بطيئة تستمر حتى ٢٤ساعة. وبعد مرور ٣ أيام تختفي الحشرة من الوجود، ولا يبقى منها بعد تفتح الأوراق إلا الأجنحة والقوائم التي سرعان ما تتحلل. وقد وجد أن الأوراق بعد فحصها تبين أن كل سنتيمتر مربع منها تحتوي على ٢٥ ألف غدة هضمية.

الجزء المستخدم من النبات: الأوراق.

الموطن الأصلي لحشيشة الدهن: شمال أوروبة وغربها، تنمو قرب الينابيع والشلالات.

المحتويات الكيميائية:

تحتوي موادَّ هلاميةً وموادَّ عفصيةً وسكراً وأنزيماتٍ وحمض البنزويك وحمض السنميك وحمض الفاليريك.

الاستعمالات:

تستعمل حشيشة الدهن على نطاق واسع، فقد استخدمت في طب الأعشاب الويلزي. تستخدم لعلاج السعال المزمن. كما أنها تعمل ملطفة ومضادة للتشنج ولائمة للجروح ومقاومة للحمى. كما أن لها تأثيراً جيداً على علاج السعال الديكي أو ما يعرف بالشاهوق. يؤخذ ملء ملعقة صغيرة من مسحوق الأوراق وتوضع في ملء كوب ماء مُغلّى وتترك مدة 10 دقائق، ثم تصفى وتشرب بمعدل كوب في الصباح وآخر عند النوم.

حشيشة الدينار

Hops

تعرف حشيشة الدينار بالجنجل، وهي نبات عشبي معمر متسلقة، يصل ارتفاعها إلى ٦ أمتار، ساقها مبرومة إلى اليمين ومكسوة بشعيرات خشنة. أوراقها مسننة وتشبه أوراق العنب. لها أزهار صفراء وخضراء بشكل حبة التوت، أوراقها يغطي بعضها بعضاً كقرميد السطوح، وللعشبة رائحة قوية. تعرف علمياً باسم Humulus lupulus.

الموطن الأصلي للنبات: أوروبة وآسية وهو يزرع على نطاق تجاري في شمال أوروبة. تقطف مخاريط الأزهار في أوائل الخريف، وتجفف على درجة حرارة متدنية.

الجزء المستعمل من النبات مخاريط الأزهار المجففة.

تحتوي على موادَّ مرةً، وتشمل لوبولين الذي يحتوي على الهومولون واللوبولون وحمض الفاليريانيك. كما تحتوي على زيت طيار وفلافونات وحموض العفص متعددة الفينوليك ومواد مولدة للإستروجين وكذلك أسبرجين.

الاستعمالات:

تستعمل حشيشة الدينار على نطاق واسع، حيث تنبه الجهاز الهضمي بقوة، وتزيد الإفرازات المعدية وغيرها من الإفرازات الأخرى، تعطي مفعولاً مولداً للأستروجين. ويعتقد أن بعض المكونات المفصولة منه تثبط نشاط الجهاز العصبي المركزي. تقوم حشيشة الدينار على تخفيض الهيوجية، وتحث على النوم في الليل. وتعد حشيشة

الدينار مادة قوية ضد التوتر والقلق والكرب والصداع. كما أنها تعالج الجروح والقروح المزمنة. كما أنها تلطف الشهوة الجنسية والانتصاب المؤلم عند الذكور. كما أنها تحسن الشهية. وحديثاً يقال: إن مستخلص المخاريط الزهرية يفيد في بعض الحالات السرطانية. وحالات بعض الأمراض للحساسية خاصة الناتجة من حبوب اللقاح النباتية.



- يستعمل منقوع الأزهار بمعدل ملعقة كبيرة من مسحوق الأزهار في ملء كوب ماء يترك لينقع مدة ١٢ساعة، ثم يصفى ويشرب بارداً، وذلك للاضطرابات الهضمية وضعف الشهية وحالات الأرق وبعض آلام الأعضاء التناسلية.

- يستعمل مُغلّى الأزهار بمعدل ملء ملعقة كبيرة من الأزهار مع ملء كوب ماء مُغلّى يترك مدة ١٠ دقائق، ثم يصفى ويشرب بمعدل كوب ثلاث مرات يومياً، وذلك لحالات ضعف القلب والأرق.

- يستعمل طلح الأزهار وهي الذرات الناعمة المستخرجة من الأزهار بطريقة الرش موضعياً فوق مكان الإصابة مرة واحدة يومياً لعلاج الجروح والقروح.

حشيشة الرئة
Lung wort

عشبة معمرة يصـل ارتفاعها إلى ٣٠ سم، ذات أوراق قاعدية بيضوية عريضة، وأوراق علوية صـغيرة مرقطة بنقط بيضـاء وعناقيد من الأزهار القرنفلية اللون إلى الأرجوانية، تعرف حشيشـة الرئة علمياً باسـم pulmonaria officinalis من الفصيلة بوراجيناسي Boraginaceae.



الموطن الأصلي للنبات: أوروبة والقوقاز.

الجزء المستخدم من النبات الأوراق التي تجمع في أواخر الربيع. تحتوي الأوراق على الفلافونيدات وحموض العفص وهلام وصابونينات والانتوين Allantoin وفيتامين ج. وحمض الكافئين ومشتقاته مثل كلوروجينك أسد وروزمارينيك أسد. وتحتوي الأوراق على حمض السيليسيك والعفص

الاستعمالات:

في القرون الوسطى كان هناك مذهبٌ يرى أن مظهر النبتة يشير إلى العلة التي تعالجها؛ ونظراً لأن أوراق حشيشة الرئة تشبه إلى حد ما الرئة في الشكل فقد كانت علاجاً للأمراض الصدرية. وفي الطب الحديث أثبتت الدراسات أن أوراق حشيشة الرئة دواء للحالات الصدرية فعلاً؛ نظراً لمحتواها العالي من المواد الهلامية وهي مفيدة على وجه الخصوص في حالات التهاب القصبة المزمن. كما تؤخذ مع عشب حشيشة السعال كعلاج جيد ومأمون للسعال. كما يمكن أن تستعمل لعلاج الربو وعلاجاً ناجحاً لالتهابات الحلق والنزلة. وكانت تعطى لعلاج السل وتستخدم أيضاً خارجياً لوقف النزيف. كما أنها تستخدم لعلاج مشكلات الهضم والكلى ولمختلف المشكلات البولية. تستعمل على هيئة مسحوق لأوراق النبات كما يوجد منها شراب مصنع وقطرات وتستعمل في مستحضرات مركبة. يؤخذ عادة ملء ملعقة طعام في ملء كوب ماء وتوضع على نار خفيفة، وبمجرد الغليان تزاح من على النار وتبرد ويشرب بمعدل مرتين في اليوم.

يجب عدم استخدامها من قبل الحوامل والمرضعات والأطفال تحت سن السنتين.

حشيشة السعال
Colts foot

حشيشة السعال عشبة معمرة يصل ارتفاعها إلى ٣٠سم، ذات سوق مزهرة ولها حراشف أرجوانية وأزهار صفراء ذهبية وأوراقها قلبية الشكل تعرف علمياً باسم Tassilago farfar من الفصيلة المركبة Compositae.

الموطن الأصلي للنبات:

أوروبة وشمال آسية، وقد وطنت في أمريكة الشمالية، وهي نبتة شائعة غالباً ما توجد على جوانب الطرقات وفي الأراضي البور.

الجزء المستخدم من النبات:

الأوراق والأزهار، بحيث تجمع الأزهار في أواخر الشتاء، وأما الأوراق فتجمع في الصيف. تحتوي حشيشة السعال على فلافونديات ومواد هلامية، تتكون من متعددات السكريد. كما تحتوي على حموض العفص وقلويدات البيروليزيدين وفيتامين ج ومعدن الزنك.

الاستعمالات:

استعملت حشيشة السعال منذ ٢٥٠٠سنة على الأقل: كدواء للسعال، وتدخن كوسيلة لتسهيل عملية التنفس. وقد أوصى بها دسقوريدس وهو طبيب إغريقي من القرن الميلادي الأول للسعال الجاف، وللذين لا يستطيعون التنفس إلا وقوفاً. إن عشبة السعال عشبة مطرية ومقشعة للبلغم، ومن أشهر الأدوية الأوروبية لعلاج مشكلات الصدر. وفي



أوروبـة تفضـل الأوراق على الأزهار، التـي تحتوي علـى مقاديـر أكبر من قلويدات اليروليزيدين السامة، ولكن على العكس من ذلك فتفضل الأزهار في الصين على الأوراق.

تسـتخدم حشيشـة السـعال بشكل خاص للسعال التشنجي، كما أنها تسـتخدم ممزوجة مع مسحوق عرق السوس والزعتر الشائع والكرز البري.

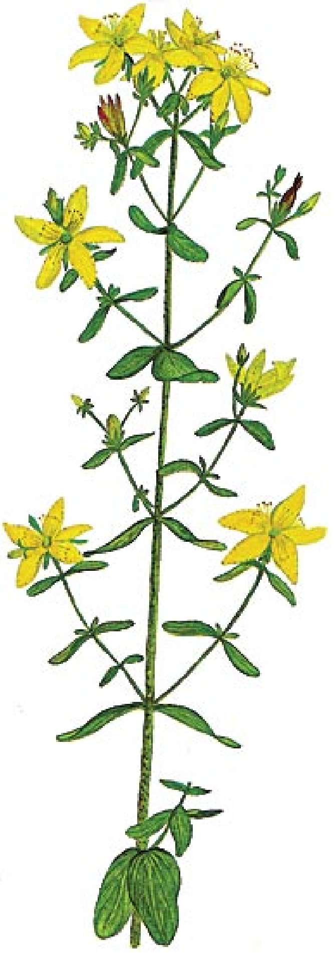
من الأبحاث التي أجريت على حشيشة السعال تبين أن مستخلصات النبتة بأكملها تزيد المقاومة المناعية، ففي تجربة صـينية على ٣٦ مريضـاً يعانون من الربو القصـبي أظهـر ٧٥٪ بعض التحسـن بعد العلاج، لكن التأثير المضـاد للربو لم يـدم طويلاً. كما أن حشيشـة السـعال لها تأثير على دوالي السـاقين وقروح القدمـين والحروق والتهاب المفاصل، وذلك بوضع الأوراق الغضة الطازجة فوقها وتثبيتها بضماد. وتبدل الأوراق في الصـباح وفي المساء، ويسـتمر على ذلك مدة ٤ أسابيع. يعالج السعال بمقادير متساوية مـن الأوراق الجافة وسـكر النبات. كما يعالج السـعال الناتج مـن التدخين بمزج التبغ بمسـحوق الأوراق وتدخينهـا معـاً. أو بحـرق مسـحوق الأوراق واستنشـاق دخانه كما يستنشـق البخور. يستعمل عصير الأوراق والأزهار الطازجة لمعالجة الأمراض الجلدية وداء الخنازير. وذلك بمقدار ملعقة صغيرة من العصير ٣ أو ٤ مرات في اليوم.

ملاحظة مهمة جداً:

لا تسـتخدم أزهار حشيشـة السـعال ولا تؤخذ الأوراق مدة تزيد على ٤ أسـابيع متواصـلة. لا تؤخذ حشيشة السـعال أثناء الحمل أو الإرضاع من الثدي. والنبات غير ملائم للأطفال دون سـن السادسـة، تخضع حشيشة السـعال لقيود قانونية في بعض البلدان نظراً لاحتوائها على قلويدات البيرولوزيدين السامة التي تسبب تلف الكبد.

حشيشة القلب

St. Joh's Wort



تعرف حشيشة القلب بعدة أسماء مثل هيوفاريقون، وحشيشة سانت جون، وحشيشة القديسين، وهي عشب معمر، لها جذامير غليظة وسوق قائمة، والجذوع خشبية القاعدة، ولها خطان مستطيلان ظاهران. الأوراق غير معنقة، وهي متقابلة، بيضاوية، ولها عدة نقط غددية سوداء، تحتوي على صباغ أحمر. الأزهار صفراء جميلة وموظبة بشكل ضمة نهائية، والصباغ يسبب الحساسية في الجلد إذا تعرض من يستعمل النبتة للشمس. تعرف حشيشة القلب علمياً باسم Hypericum perforatum من الفصيلة Guttiferae.

الموطن الأصلي للنبات: موطنها بريطانية وأوربة، وتنمو برياً في كثير من أنحاء العالم، يوجد في المروج وعلى ضفاف الأنهار وجوانب الطرقات، ويفضل المواقع المشمسة والتربة الكلسية. ينمو بشكل طبيعي في جنوب المملكة، ويوجد عدة أنواع أخرى.

الجزء المستخدم من النبات: الأغصان المزهرة.

المحتويات الكيميائية:

تحتوي حشيشة القلب على زيت طيار يشمل الكاروفيلين. كما تحتوي على هيبرسين وشبه الهيبرسين وروتين وهيبرين وكاتيكول وراتنج وبكتين وكولين وكورسيتين.

الاستعمالات:

كان يستخدم في القرون الوسطى في أوروبة لطرد الشرور وللشكاوى العاطفية والعصبية. وفي القرن التاسع عشر بدأ يساء استخدامه، لكن الأبحاث الحديثة أعادتها إلى الواجهة: كعلاج قيم جداً للمشكلات العصبية.

لقد كشفت دراسات حديثة أجريت في النمسة أن ٦٧٪ من المرضى الذين يعانون من اكتئاب خفيف إلى معتدل تحسنوا عندما أعطوا مستخلصاً من حشيشة القلب، وقد أثبت ذلك نتائج تجارب سابقة بينت أن العشبة جيدة للاكتئاب. مركب الهيبرسين ثبت أنه مضاد للاكتئاب ومضاد قوي للفيروسات؛ لدرجة أن أبحاثاً تُجرى من أجل استخدامه في معالجة الإصابة بفيروس العوز المناعي البشري HIV، والإيدز. وقد بينت الأبحاث أن العشبة بأكملها فاعلة ضد كثير من العدوى الفيروسية. تعد حشيشة القلب من أكثر إحدى الأعشاب الأوروبية قيمة من أجل الشكاوى العصبية، ولطالما استخدمه العشابون مقوياً من أجل القلق والتوتر والأرق والاكتئاب وبخاصة الاكتئاب المترافق مع سن الإياس. وتعد العشبة مقوياً مهماً للكبد والمرارة. الزيت الأحمر المستخرج من العشبة مطهر ممتاز ويستعمل خارجياً لعلاج الجروح والحروق ولتفريج المغص وألم العصب. ويمكن أن يؤخذ داخلياً لالتهاب المعدة والقروح الهضمية، وتعمل خصائصه المضادة للفيروسات والمضادة للالتهابات وقدراته الشفائية داخلياً بجودة عملها خارجياً نفسها. تستعمل حشيشة القلب في علاج التبول الليلي اللاإرادي، خاصة عند الأطفال. وهذه الفاعلية هي عبر الجهاز العصبي. كما تستعمل لعلاج بعض حالات الكآبة والقلق والاضطراب، والكوابيس والأحلام المروعة عند الأطفال. يستعمل زيت العشبة لعلاج القرحة في المعدة، حيث يستعمل بمعدل ملعقة صغيرة صباحاً على معدة خالية وأخرى عند المساء، والاستمرار مدة شهرين أو ثلاثة.

ملاحظة:

يجب عدم استخدامها من قبل الحوامل والمرضعات والأطفال تحت سن ست سنوات، وعدم التعرض لأشعة الشمس لمن يستخدم هذا النبات.

يوجد مستحضر مقنن من حشيشة القلب على هيئة كبسولات متوفرة في مخازن الأغذية الصحية، يؤخذ كبسولة ثلاث مرات يومياً.

حشيشة الليمون
Lemon Grass

حشيشـــة الليمون عشــبة ذات رائحة عطرية جميلة، يصل ارتفاعها إلى نحو متر ونصــف المتر، ذات أوراق نصــلية رفيعة وســوقا متفرعة الأزهار. تعرف علمياً باسم Cymbpogon citrates من الفصيلة النجيليه Graminae.

الجزء المســتعمل من النبات: الأوراق والزيــت العطري. تحتوي الأوراق على زيت طيار مكوناته الرئيســة هي الســيترال بنســبة نحو ٧٠٪ والســيترونيلال بنســبة ٤٥٪ وميرســين بنسبة ١٢ - ٢٠٪ وكذلك جيرانيول بنسبة ١٨٪ وسترونيلايل استبت بنسبة ٤٪.

تســتخدم حشيشــة الليمون على نطاق واســع، فقد قال ابن ســيناء فيها: «تحلل الأورام الحــارة والأوجاع الرخوة والثقيلة في الأحشــاء، تنفع مــن حمض الكلية» وقال داود الأنطاكي: «إذا شرب بالعسل أخرج الديدان، وفتح السدد، يدمل الجروح، ويجلو آثارها».

أمــا الطب الحديث فتقــول الأبحاث الأخيرة: إن مُغلّى عشــبة حشيشــة الليمون إذا شــرب على هيئة شــاي، فإنه ممتاز ضــد حالات البرد وتهدئــة الكحة. كما بينت الدراســات أن لهــذه العشــبة تأثيراتٍ عظيمةً في حالات عســر البــول والمغص الكلوي ومســاعدة حصــوات القنوات البوليــة على الخروج. كما تســتخدم حشيشــة الليمون بشــكل رئيس لعلاج مشــكلات الهضــم؛ حيث ترخي عضــلات المعدة والأمعاء وتفرج آلام المغصــ وانتفــاخ البطــن وهي ملائمة جــداً للأطفال على وجه الخصــوص. كما



أن حشيشــة الليمون تعد من الأدوية العشــبية الجيدة في خفضـ درجة الحرارة. كما تستعمل خارجياً كلبخة لخفض آلام الالتهابات والمفاصل.

يؤخذ ملء ملعقة صـغيرة من مسحوق العشبه، وتضاف إلى ملء كوب ماء مُغلّى، وبعد عشــر دقائق تصــفى وتشــرب بمعدل ٣ مــرات في اليوم، وذلك مــن أجل إخراج حصــوات القنــوات البوليــة والمثانة، ولتقليل نســبة الــزلال في البول. كما تســتخدم الجرعات السابقة نفسها لخفض درجات الحرارة وللحصبة والمغص الكلوي.

حشيشة الملاك الصينية

Chinese Angelica



حشيشة الملاك الصينية هي نبتة معمرة منتصبة قوية، يصل ارتفاعها إلى مترين، ذات أوراق خضراء متشبعة زاهية، وسوق جوفاء، وثمار مظلية الشكل، ذات لون أبيض، تتحول إلى اللون الأصفر، ثم البني عند النضج، تعرف علمياً باسم Angelca sinensis من الفصيلة المظلية Umbelliferae.

الموطن الأصلي للنبات: الصين واليابان.

الجزء المستعمل من النبات الجذامير، التي تحصد في فصل الخريف، وأفضل أنواع الجذامير هي تلك التي تنتج في مقاطعة غانسو بالصين، وكذلك الثمار والأوراق.

تحتوي الجذامير على كومارينات، وتشمل برغابتين وإكزانثوتوكسين وسكوبولتين وأمبيليفيرون. كما يحتوي على مشتقات حمض الكافئين مثل كلوروجنيك أسد. بالإضافة إلى ذلك يحتوي الجذمور على فلافونديات وفيتامين ب١٢، أما الثمار فتحتوي على فورانوكومارنيز مثل أنجليسين وبرغابتين وإمبير أتورين وأكسيبيسيدانين

وإكزانثوتوكسين. تحتوي كذلك على دهون وكذلك فيتوستيرولز مثل بيتا سيتوستيرول وسجما ستيرول. أما الأوراق فتحتوي على زيت طيار وفورانوكومارنيز.

الاستعمالات:

حشيشة الملاك الصينية هي العشبة المقوية الرئيسة للحالات التي تعاني منها النساء في الصين؛ حيث تتناولها ملايين النساء يومياً: كمقوية ومنشطة وتساعد في تنظيم الحيض وتقوي الدم.

قصص مأثورة عن نبات حشيشة الملاك. مدة تزيد على الألف عام، تمتعت حشيشة الملاك بوضع العشبة السحرية في أوروبة، فقد كان المزارعون يستخدمون أوراقها في صناعة عقود تحمي الأطفال من الأمراض ومن سوء الطالع. وكانت حشيشة الملاك النبات الوحيد الذي لا تجرؤ الساحرات على لمسه، لذا كان يكفي وجود القليل منه في الحديقة أو خزانة المطبخ حتى يبعد المرء عنه تهمة السحر.

عبر القرنين السادس عشر والسابع عشر كان يمزج عصير الجذامير المسحوقة مع أعشاب أخرى، وبهذه الطريقة كانوا يحصلون على ما يسمى «ماء الكرميليت»؛ وهو شراب طويل العمر يرجع إلى العصور الوسطى، من المفترض أنه يريح المرء من الشقيقة، ويساعد على تخفيف التوتر، ويحيد السموم، ويحمي الناس من الساحرات وأعمالهن الماكرة والمؤذية.

في عام ١٦٦٥م غزا أوروبة وباء الطاعون، وتروى الأسطورة أن أحد الرهبان رأى في الحلم ملاكاً أشار إليه لنبات يمكنه مكافحة وباء الطاعون، فسماه الراهب «ملاكي» كعربون ولاء لذلك الملاك الذي ظهر له، وهكذا احتفظ هذا النبات باسمه، وأضيف ماء حشيشة الملاك إلى العلاج الرسمي للطاعون في انجلترة، وعرف «بالترياق الملكي» للكلية الملكية لأطباء لندن، لكن التاريخ لم يقل كلمته بخصوص هذا «الترياق الملكي». مع ذلك اعتقد الناس أن حلم ذلك الراهب العجوز ربما كان كأحلام الأنبياء. يعد الطاعون مرضاً جرثومياً بشكل خاص، وقد اكتشف العالم الحديث أن بعض المواد المعزولة من حشيشة الملاك لها مفعول مضاد للبكتيريا.

لقد أظهرت الأبحاث التي أجريت في الصين منذ السبعينيات أن هذه العشبة تساعد في تنظيم تقلصات الرحم، وهو ما قد يفسر فائدتها من أجل آلام الحيض. وقد أظهرت الأبحاث أيضاً أن النبتة بأكملها بما في ذلك جذاميرها تقوي وظيفة الكبد. وللجذمور مفعول مضاد حيوي. لقد أثبت الدستور العشبي الألماني أن الملاك علاج للحمى والبرد وعدوى المسالك البولية ومشكلات الهضم وفقدان الشهية. كما أثبت الدستور الألماني أن الجذمور علاج لمشكلات سوء الهضم، وكذلك لضعف الشهية.

كما أن بذور حشيشة الملاك تستخدم داخلياً لعلاج أمراض الكلى والمسالك البولية بشكل عام، وكذلك علاج لمشكلات القصبات الهوائية، كما أنها تستخدم معرقة. ويصنع من البذور مرهم لعلاج القمل. والجذامير تستخدم على نطاق واسع لعلاج الكحة والالتهاب الشعبي، وفي مشكلات العادة الشهرية، وفقدان الشهية ولمشكلات سوء الهضم ولمغص الأمعاء. وكذلك مشكلات الكبد والصفراء.

يجب على الحامل عدم استخدام حشيشة الملاك.

توجد مستحضرات مقننة من جذمور حشيشة الملاك على هيئة كبسولات وخلاصات وصبغات. الجرعة اليومية تتراوح ما بين ٤٫٥ جرام من العشب وَ ٥ إلى ٣ جرام من الخلاصة السائلة وَ ١٫٥ جرام من الصبغة وَ ١٠-٢٠ نقطة من الزيت الطيار تخفف بزيت الزيتون.

حشيشة الهر

Catnip



حشيشة الهر عشبة معمرة يصل ارتفاعها إلى متر واحد، لها أوراق قلبية خضراء إلى رمادية، وأزهار على شكل سنابل في قمم الأغصان ذات لون بنفسجي، تعرف علمياً باسم Nepeta catatria من الفصيلة الشفوية Labiatae. الموطن الأصلي للنبات أوروبة، وقد وطنت في أمريكة الشمالية، تنمو عادة على جوانب الطرقات في الأماكن الجافة، وفي المناطق الجبلية حتى ارتفاع ١٥٠٠ مترٍ فوق سطح البحر. تنمو بشكل طبيعي في المناطق الباردة من المملكة ابتداء من الطائف وحتى سلسلة جبال السروات. وتكون منتشرة كثيراً في المناطق المرتفعة جداً. تجمع الأجزاء الهوائية، وهي الجزء المستعمل من النبات في فصل الصيف.

تحتوي حشيشة الهر على إيريدويدات وزيت طيار، يشتمل على الفا وبيتا النيبتا لاكتون وليستونلول والجيرانيول وكذلك تحتوي حموض العفص.

الاستعمالات:

تستعمل حشيشة الهر على نطاق واسع، فقد كتب عنها كيوخ K'eogh في «كتاب الأعشاب الطبية الإيرلندية»؛ حيث ذكر أنها مدرة للبول وتفتح انسدادات الرئتين والرحم. كما أنها جيدة للكدمات الداخلية وضيق النفس. ولحشيشة الهر تأثير منبه على القطط، وتأثير مهدئ على الإنسان.

تستعمل حشيشة الهر مقوية للمعدة وخافضة للحمى؛ حيث إنها تحث على التعرق. تتميز العشبة بطعم مستساغ ورائحة عطرية مفرحة؛ وهذا يجعلها مناسبة لعلاج الزكام والإنفلونزا والحمى عند الأطفال، وبالأخص عندما تخلط مع البيلسان الأسود وتحلى بالعسل.

وحشيشة الهر مضادة لانتفاخ البطن وتطبُّله، وتساعد في علاج مشكلات الهضم، وهي مفيدة جداً لعلاج الصداع المتعلق بالمشكلات الهضمية. كما أنها تفيد الروماتزم والتهاب المفصل، ويمكن صناعة مرهم منها لعلاج البواسير. كما أنها تستخدم لعلاج الشقيقة أو ما يعرف بالصداع النصفي. كما ذكرت الأبحاث الحالية أن لحشيشة الهر تأثيراً مهدئاً جيداً. يوجد من حشيشة الهر مستحضر مقنن على هيئة كبسولات متوفر في مخازن الأغذية الصحية. مضاد للقلق والتوتر والأرق. تساعد على النوم، ومهدئ للتوتر النفسي والقلق العصبي. يؤخذ كبسولتان ثلاث مرات يومياً. إذا تعذر وجود المستحضر فيمكن أخذ ملعقة طعام من مجروش الأوراق، وتوضع في ملء كوب ماء مُغلّى، وتترك مدة ١٠ دقائق، ثم تصفى وتشرب بمعدل مرتين في اليوم.

الحلبة

Fenugreek

يوجد من الحلبة سبعة أنواع هي على التوالي:



Trigonella foenum – graecum

Trigonella coerula

T.corniculata

T. stellata

T. maritime

T. Polycerata

T. occulta

هذه الأنواع السبعة تنتمي إلى الفصيلة البقولية Leguminosae. وهي نباتات عشبية حولية، منها القائم، ومنها الزاحف، والنوع المستعمل كثيراً هو النوع الأول T. foenum – graecum وهو نبات قائم يصل ارتفاعه إلى نحو ٦٠ سم، وهو غزير التفرع، ساقه أجوف، وأوراقه مركبة ثلاثية الوريقات، وهي معنقة، متبادلة الوضع على السوقا. الأزهار صغيرة جداً تخرج من الأغصان في صورة عناقيد ذات ألوان مختلفة، ولكن هذا النوع يتميز باللون الأصفر. الثمار طويلة على هيئة قرون صغيرة الجراب محتوية بداخلها على عدة بذور صغيرة الحجم ذات لون بني مصفر أو رمادي مصفر، وتقطف الثمار قبل النضج، لكي لا تنشق الثمرة وتسقط البذور عند جفافها. يمكن تمييز جميع الأنواع المذكورة أعلاه مرفولوجياً وكيميائياً.

الموطن الأصلي للحلبة: هو الجزء الشمالي لقارة إفريقية وقارة أستراليا بأكملها. وقد أنتشرت زراعة أنواع الحلبة في بلدان المناطق الإستوائية والمدارية ومناطق حوض البحر الأبيض المتوسط والصين. وأهم البلدان المنتجة للحلبة هي الباكستان والهند والصين ومصر وسورية وتونس والمغرب والجزائر وموريتانيا.

الجزء المستخدم من الحلبة: البذور وزيت البذور والبذور المستنبتة.

المحتويات الكيميائية للحلبة:

جميع الأنواع السبعة للحلبة تختلف محتوياتها الكيميائية كمّاً ونوعاً، تبعاً لنوع الصابونينات Sapogenins وكذلك القلويدات Alkaloids، حيث تحتوي الحلبة T. foenum – graecum على أعلى قيمة من الصابوجنين المعروف باسم الديوسجنين Diosgenine حيث تصل نسبته إلى ٢,٢٪ ويليها النوع T. corniculata والنوع T. occulta ونسبة الصابوجنين فيهما ٠,٣٢٪ وأقل الأنواع الأخرى هي النوع T. polycerata حيث تحتوي على ٠,٢٨-٪ من المركب السابق نفسه. تحتوي أنواع الحلبة على مواد صابوجنينية أخرى بكميات ضئيلة مثل جيتوجنين Gitogenin، وتيجوجنين Tigogenin وياموجنين Yamogenin وديجيتوجنين Digitogenin.

وفيما يتعلق بالقلويدات فتختلف كمية القلويد المعروف باسم الترايجونيللين Trigonelline تبعاً لنوع الحلبة؛ لأن الأنواع T. maritime، T. stellata تعادل محتواها من الترايجونيللين محتوى النوع الأساسي T. foenum - graecum حيث يصل نسبة هذا القلويد ٠,١٪، ٠,٧٪، ٠,٤٪ على التوالي. كما تحتوي بذور الحلبة على ٢٢٪ بروتين، ٢٨٪ مواد غروية هلامين، وهذه المواد الغروية عندما تنحل في الماء تعطي نوعين من السكاكر، هما المانوز والجلاكتوز. كما تحتوي الحلبة على ٦٪ زيت ثابت. تحتوي الحلبة على معادن مثل الحديد والكالسيوم والفوسفور وفيتامينات د، ج، أ، ب١. أما زيت الحلبة المستخرج من البذور الذي يعد العنصر الأساسي في الحلبة، الذي يعزى إليه المفعول الطبي لبذور الحلبة. كما تحتوي البذور على زيت طيار بنسبة ٨٪.



استعمالات الحلبة :

تعد الحلبة من الأعشـاب الشائعة الاستعمال على مستوى العالم. وعرفت على زمن الفراعنة، حيث كانت تسـمى باللغـة الفرعونيـة «حمايـت»، وكان الفراعنـة يدخلـون الحلبة في صـناعة الخبز أثناء العهد الإغريقي الروماني، هذا بالإضـافة إلى معرفتهـم أن بذور الحلبـة تحتوي على زيت مقـوٍ، وبذلك اسـتعملوها في العديـد من الوصـفات العلاجية. لقد ذكـرت بردين أددين أن الحلبة سـميت ضـمن وصـفة علاجية لإزالة تجاعيد ومظاهر الشـيخوخة على شكل مشـروب. وكذلك لعلاج حالات الإسهال والصرع كمشروب أيضاً، ولإزالة الشيب على هيئة غسـول، ولعلاج بعض أمراض الثدي على شـكل لبخات موضـعية. كما سـجلت بردية إيبرز المصرية التي يرجع تاريخها إلى نحو سنة ١٥٠٠ قبل الميلاد وصفة للحروق تحتوي على الحلبة، وكانت البذور تستخدم في مصر القديمة أيضاً للحث على الولادة. كما أوصـى دسـقوريدس في القرن الميلادي الأول بالحلبة كدواء لكل أنواع المشـكلات النسـائية، بما في ذلك التهاب الرحم والتهاب المهبـل والفرج. أما الحلبة عند العرب فقـد عرفت كثيراً، فقد ذكرها الموفق البغدادي في كتابه «الطب من الكتاب والسـنة» قـال: لو علم الناس بما في الفريكة من فوائد لاشـتروها ولـو بوزنها ذهباً. وفي الطب النبـوي لابـن القيم أن النبي ﷺ عاد سـعد بن أبي وقاص رضي الله عنه بمكـة، فقال: «**ادعوا لـه طبيبـاً**» فدُعِيَ الحارث ابن كلدة، فنظر إليه، فقـال: «ليس عليه بأس» فاتخذوا له فريقة وهي الحلبة مع تمر عجوة رطبة، يطبخان فيحساهما، ففعل ذلك فبرئ. وروى ابن عدي وابن السني عن عائشة رضي اللّه عنها أنه ﷺ قال: «**استشفوا بالحلبة**».

قـال ابن القيم عن الحلبة في الطب النبوي: «إنهـا إذا طبخت بالماء ليَّنت الحلق والصـدر والبطن، وتسـكن السعال والخشـونة والربو وعسـر النفس، وتزيد في الباه،



وهي جيدة للريح والبلغم والبواسير. أي تخرج الصديد في غشاء البلورا المغطي للرئة، ويدعى Empyema وأمراض الرئة. وتستعمل لهذه الأدواء في الأحشاء مع السمن، وإذا شربت مع وزنه خمسة دراهم فوه أدرَّت الحيض، وإذا طبخت وغسل بها الشعر جعدته، وأذهبت الحزاز. ودقيقها إذا خلط بالنطرون والخل وضمد به حلل ورم الطحال. «وذكر أن المرأة تنتفع إذا جلست في ماء الحلبة من أوجاع الرحم. وتستخدم الحلبة ضماداً للأورام، ويشرب ماؤها للمغص العارض من الرياح. وتؤكل الحلبة مطبوخة بالتمر أو العسل أو التين على الريق، لتحليل البلغم في الصدر، وتنفع من السعال المزمن، ومن آلام المعدة المزمنة، وتلين البطن، ولذا تفيد من الإمساك المزمن.

قال أبو بكر الرازي في الحلبة: «مسحوق الحلبة مخلوطاً ببذر الكتان مع العسل لحالات الذين لا يحبسون الطعام، وضماداً في حالات الالتهاب المزمن للمعدة، وإذا كان الالتهاب في المريء، فتوضع الضماد بين الكتفين».

وقال ابن سينا: «الحلبة تلين الصدر والحلق، وتسكن السعال والربو،خصوصاً إذا طبخت بالعسل، وطبيخها بالخل لقروح الأمعاء، طبخها بالماء جيد للإسهال دهنه للأورام في المعدة. طبيخها مع العسل يزيل الرطوبات الغليظة من الأمعاء، ويدر البول والطمث، وهو جيد لأصحاب البواسير».

وقال ابن البيطار: «الحلبة تنفع أوجاع الظهر والرحم. قوتها منضجة ملينة تحلل البلغم، وينفع مسحوقها لعلاج الأورام، وتنقِّي الصوت، وتسكِّن السعال والربو، وإذا مزجت بعسل النحل أو التمر أو التين فهي نافعة للحروق دهاناً مع زيت الورد».

أما داود الأنطاكي، فيقول: «الحلبة تلين وتحلل سائر الأورام، ومتى طبخت بالتمر والتين والزبيب وعقد ماؤها بالعسل أذهبت أوجاع الصدر المزمنة والسعال والربو وضيق التنفس. ومتى طبخت مفردة وشربت بالعسل حلَّت الرياح والمغص وبقايا الدم المتخلف من النفاس والحيض، وأخرجت الأخلاط والكيموسات العفنة».

وقال أبو الريحان البيروني في كتابه «الصيدنة في الطب» مثل ما قاله ابن البيطار في كتابه «الجامع لقوى الأدوية والأغذية» كما نقله عن الملك المظفر الرسولي في كتابه «المعتمد في الأدوية المفردة» فقال: «إن الحلبة تحلل الأورام القليلة الحرارة الصلبة

وتشـفيها، وتلين البطن، ولكنها قد تسبب الصداع، وربما الغثيان وتخرج ما في الأمعاء، من الأخلاط الرديئة وتحرك الأمعاء. ودقيقها يصلح للأورام الظاهرة والباطنة ضماداً. وإذا خلطت بالنطرون وضمدت به نفعت من ورم الطحال، وتسهل الولادة العسرة. وماء طبيخها ينفع الشعر، ويجلو القروح، ويذهب الحزاز، ولمائها مع دهن الورد ينفع من تشقق الجلد البارد. ولحرق النار، ويدخل في أدوية الكلف ويحسن اللون».



وقد استخرج زيت الحلبة من البذور في مصر. واستطاع الدكتور الريدي أستاذ علم الكيمياء الحيوية في كلية طب القصر العيني أن يستخرج من هذا الزيت مادة السكوالين Squalene التي تدر اللبن، وذلك أثناء الحرب العالمية الثانية. ويستخدم زيت الحلبة للمرضعات لإدرار اللبن، وذلك بواقع ٢٠ نقطة ثلاث مرات يومياً.

وفي الطب الحديث تستخدم الحلبة إما مستنبتها أو بذورها أو زيتها، فتؤكل القمم الطرفية والأوراق الطازجة لنبات الحلبة، نظراً لقيمتها الغذائية المرتفعة. كما تؤكل بذورها المستنبتة، والبذور يمكن غليها بالماء وتؤكل بالمستخلص المائي المحلى بالسكر أو العسل الأسود: كنوع من أنواع المشروبات الشتوية. وتأخذ المرأة بعد وضع مولودها الحلبة لإدرار الحليب لرضيعها. كما أن الحلبة فاتحة للشهية، تفيد في حلات ضعف الجسم، كما تُعطَى للفتيات البالغات لتنظيم حالات الطمث غير المستقرة والمضطربة. ويضاف دقيق الحلبة إلى دقيق الذرة لرفع القيمة الغذائية وجعله متماسكاً؛ حيث تحتوي على المادة الهلامية اللزجة.

- يستعمل مشروب مُغلّى البذور بمعدل كوب صباحاً على الريق يومياً للسعال والربو وأوجاع الصدر وعسر البول.

- يستعمل مُغلّى الحلبة، وتؤكل بذورها مطهية من ٢ إلى ٣ ملاعق لعلاج الالتهابات المعوية والبواسير والإمساك والضعف الجنسي والنحافة.
- يستعمل مسحوق الحلبة مخلوطاً مع عسل النحل بمعدل ٣ ملاعق يومياً لحالات السعال والإمساك والربو وضيق التنفس.
- يستعمل مُغلّى بذور الحلبة لحالات عسر البول والطمث والإسهال.
- يستعمل مسحوق الحلبة ممزوجاً مع الخل بمعدل ملعقة إلى ثلاث ملاعق يومياً لقروح المعدة والأمعاء.
- يستعمل منقوع مسحوق الحلبة على شكل غرغرة كل ساعة لالتهابات الحلق واللوزتين.
- يستعمل مزيج مكون من مسحوق بذور الحلبة مع بضعة فصوص مهروسة من الثوم مع قليل من زيت الزيتون ويستعمل المزيج دهاناً للروماتزم وآلام البرد وآلام العضلات.
- تستعمل لبخات دافئة من مسحوق الحلبة: كعجينة توضع فوق الأماكن المصابة،بحيث تكون ثخانتها نحو ٥ ملليمتر، ثم تغطى بطبقة من القماش، وذلك لحالات الأورام والقروح والدمامل.
- يستعمل مسحوق الحلبة ممزوجاً مع عسل النحل على شكل دهان موضعي لحالات قروح فروة الرأس.



وحديثاً أمكن فصل مادة الديوسجنين من بذور الحلبة كونها المولد الأول لتحضير الهرمونات الجنسية صناعياً، التي تدخل في صنع المواد الطبية المستخدمة في تحديد النسل عند النساء. كما

تدخل هذه المادة في تحضير مادة الكورتيزون ومشتقاتها المختلفة، التي تفيد في علاج الأمراض الصدرية والروماتزمية.

يقـول الدكتـور جيمـز دوك في كتابـه «Hand book of Medicinal Herbs» في طبعته الثامنـة نشـر CRC Press ١٩٨٩م يقـول: إن الحلبة تسـتعمل لعلاج الأورام السـرطانية (انظر صفحة ٤٩٠). كما تشير الأبحاث على الحيوانات أن الحلبة تكبت سرطان الكبد.

الجرعة العلاجية للحلبة هي ملء ملعقة طعام متوسطة بمعدل مرتين يومياً. كما يوجد مستحضـر من بذور الحلبة مقنن في مخازن الأغذية الصحية، يؤخذ كبسولتان ثلاث مرات في اليوم.

هل للحلبة أضرار جانبية ؟

نعم للحلبة أضرار جانبية، وهي مجهضة، ويجب على المرأة الحامل عدم تناولها خلال مدة الحمل. كما أن الجرعات الزائدة منها تسـبب الصـداع والقيء. كما أنها تهبط خميرة التريبسـين في الأمعاء، وهذه الخميرة مفيدة، ونقصها يسبب مشكلات لصـحة الجهاز الهضـمي، بالإضـافة إلى أنها تنقص التربسـين الكيموسي المهم في الأمعاء.

نظراً لوجود سبعة أنواع من الحلبة ولا يمكن التفريق بين شكلها الظاهري لتشابها، ولا يمكن التفريق بينهم إلا عن طريق الوصـف الفسـيولوجي والمواد الكيميائية في كل منهـم. وعليه فإن اسـتخدام أي نـوع من الأنواع الأخرى غير النـوع الأول T. foenum graecum – قد يكون لها مضار خطيرة.

الحناء

Henna

يعــرف الــحناء أيضاً بالآسماء

،Alcanna، Egyptian Privet

Henna Follum، Henne، Jamaica Mignonette

والحناء نبات شــجري معمر مستديم الخضــرة، غزير التفرع، منتصب ذو لون أحمر يميل إلى البنـي. يصل ارتفاع الشجرة إلى ثلاثة أمتار أو أكثر، وفروعها طويلة ورفيعة. غزيرة الأوراق، وهي بسيطة رمحية الشكل أو بيضاوية، طولها يتراوح ما بين ٢-٤سم، وهي متقابلة الوضع على الفروع، ليس لهــا أعناق (جالســة) جلديــة الملمس وحافتها ملســاء، ولونها أخضر داكن. الأزهار صغيرة في صورة نورة عنقودية طرفية الوضــع، ولونها أحمر خفيف أو أبيض مصفر. الثمار كبسولية وكروية الشــكل، قطرها ما بين ٥١, ٠-ســم، ذات لــون بنــي فــاتح بداخلهــا عــدد كبير من البذور مثلثة الشــكل، صغيرة الحجم لونها يميل إلى السواد.



يعــرف الحنــاء علميــاً باســم Lawsonia inermis مــن الفصــيلة

الحنائية Lythraceae. يوجد تنوع من هذا الجنس مثل L. alba, L.miniata والصنف L.abla أزهاره بيضاء، بينما الصنف L. maniata ذو أزهار بنفسجية.

الموطن الأصلي للنبات: منطقة جنوب غرب آسية، وهي الموطن الأصلي لنبات الحناء بالرغم من نموها البري الكثيف في البيئات الإستوائية وشبه الإستوائية الأخرى لقارة إفريقية، وبعض جزر المحيط الهندي. لقد انتشرت زراعتها في مناطق أخرى مختلفة، منها حوض البحر الأبيض المتوسط، خاصة المناطق الجافة المعتمدة على الري الصناعي مثل مصر. وأهم البلدان إنتاجاً للحناء هي مصر والسودان والصين والهند والباكستان والمملكة العربية السعودية؛ حيث يزرع في منطقة مكة المكرمة ومنطقة جازان والمنطقة الوسطى.

الجزء المستخدم من نبات الحناء: الجزء المستعمل الأوراق والأزهار والأغصان والبراعم الحديثة النمو والقشور والجذور.

المحتويات الكيميائية:

تحتوي أوراق الحناء وسوقها الحديثة على مادة ملونة تسمى لوزون (Lawsone)، وتعد هذه المادة الصبغات النباتية الثابتة. كما تحتوي على مواد راتنجية (Resins) ومواد عفصية تعرف باسم Hennatanin. وتحتوي أزهار الحناء على زيت طيار ذي رائحة ذكية وقوية، وأهم مكوناته مادتا الفاو بيتا أيونون (&none ١٠ and B). وتعرف أزهار الحناء باسم «تمر حنة».

تزداد كمية المواد الفاعلة وخاصة مادة اللوزون في أوراق الحناء كلما تقدم النبات في العمر، والأوراق الحديثة تحتوي على كميات قليلة من هذه المواد عن مثيلتها المسنة. كما تحتوي على حمض الجاليك ومواد سكرية. وقد أمكن فصل مادتين من المواد الزانثونية Xanthones هما لاكسنثون ١- (Laxanthone١-) ولاكسنثون٢- (axanthone٢-) وهما يمثلان مادة الكومارين Coumarin؛ التي تعرف باسم لاكومارين Lacoumarin. كما ثبت أن المادة الجلوكوزيدية المعروفة باسم اللاوزن قد تتحول بفعل عمليات الأكسدة الذاتية إلى جلوكوزيدات أولية Primary glycosides تسمى حنوسيد أ، ب، ج (Hennosides A,B,c).

الاستعمالات:

استعملت أوراق الحناء منذ آلاف السنين في الزينة كمستحضر للتجميل، وذلك بصبغ اليدين والرجلين وشعر المرأة لنقشها باللون الأحمر المسود، أو البني المسود الناتج من مزج مسحوق أوراق الحناء مع الماء الدافئ، وتفيد عجينة الحناء في تثبيت لون شعر الرأس وتمنع من تساقطه أو تقصفه.

وقد ذكرت أحاديث كثيرة عن الحناء، فقد ذكر عبدالملك بن حبيب أن الحناء دواء رسول الله ﷺ، إذا أصابه خدش أو جرح أو قرحة وضع عليها الحناء، حتى يرى أثره على جلده. وكان إذا صُدِعَ غلف رأسه بالحناء. وكان لا يشتكي إليه أحد وجعاً برجليه إلا أمره بالحناء يخضبهما به. وذكر حديثاً عن أبي هريرة أن رسول الله ﷺ قال: «**من دخل الحمام فأصاب هذه النورة. ولم يصب شيئاً من حناء فأصابه وضح فلا يلوم إلا نفسه**».

وقال أبو هريرة: «**كان رسول الله ﷺ إذا نزل عليه الوحي صُدِعْ فيغلف رأسه بالحناء**». وأخرج أحمد في مسنده، والبخاري في تاريخه، والحاكم في المستدرك وصححه، وأبو داود في سننه، وابن السني في الطب النبوي وأبو نُعيم في الطب النبوي عن سلمى رضي الله عنها قالت: «**ما شكا أحد إلى النبي ﷺ وجعاً في رأسه إلا أمره بالحجامة، ولا وجعاً في رجليه إلا قال: أخضبهما بالحناء**».

وأخرج إبن السني وأبو نُعيم في الطب النبوي عن أبي رافع رضي الله عنه قال: قال رسول الله ﷺ: «**عليكم بسيد الخضاب الحناء، يطيب البَشَرة، ويزيد في الجماع**». وفي الترمذي عن سلمى أم رافع خادمة النبي ﷺ، قالت: «**كان لا يصيب النبي قرحة ولا شوكة إلا وضع عليهما الحناء**».

لقد أثبتت الدراسات المصرية أن قدماء المصريين استخدموا مسحوق أوراق الحناء في تحنيط جثث الموتى لعدم تعفنِّها، ويعود ذلك إلى أنها مقاومة للفطريات والجراثيم. كما أن أوراق الحناء تفيد أيضاً في حالات الإصابة بالقراع الإنجليزي والقراع العادي والإصابة الفطرية الناتجة عن أمراض الجرب الجلدي للإنسان والحيوان.

وحديثـاً، ثبتت فاعلية أوراق الحنـاء في علاج بعض أنواع السـرطان، منها مرض الساركوما Sarcoma. والتقلصات المعدية والعمل على إزالتها، ولها تأثير مشابه لتأثير فيتامين K اللازم لوقف الإدماء والنزيف الدموي الداخلي، وفي علاج صـداع الرأس وتضخم الطحال، وتعمل على خفض ضغط الدم المرتفع.

لقد انتشـر استخدام الحناء في أنواع الشامبوهات ومستحضرات الشعر ودهونه بدرجـة كبـيرة في السـنوات الأخيرة؛ نتيجـة لانتشـار الفوائد الطبية للحناء للشـعر والجلد.

وقد نشـرت مجلـة «Cutis» المتخصصـة في أمراض الجلـد في الولايات المتحدة الأمريكيـة في عددها الأول لعام ١٩٨٦م؛ للدكتور ناتـو مقالاً عن الحناء، جاء فيه إنه صـبغة ممتازة طبيعية مؤقتة للشـعر، وتكسـبه لمعاناً وبريقاً، وتمنع تقصـف نهايات الشـعر، ولا يسـبب الحساسية كما تفعل الصبغات الأخرى الصـناعية، لقد استخدم الحناء منذ عهد الفراعنة إلى يومنا هذا في الأغراض الآتية:

- تقوية الشعر وتلوينه وإزالة تقصفه وأمراضه، ويبقى أثره مدةشهرين تقريباً.
- معالجة الأمراض الجلدية وتشـقق الجلد وفطريات الجلد، التي تصـيب الجلد مثل Tinea pedis التي عادة ما تصـيب أصـابع القدمين، وتسـبب تسلخاً فيها مع رائحة كريهة، ويعرف هذا المرض باسـم قدم الرياضـي Athelete's foot؛



حيث تكثر في الرياضـيين مع العرق ولبس الجوارب، التي قد يتبادلونها فيعدي بعضهم بعضاً. كما استخدم الحناء لمداواة الجرب Scabies.

- علاج الأظفار المتشققة والمصابة بالتهابات فطرية.
- علاج الجروح والقروح المزمنة.
- علاج الصداع. وقد ورد ذلك عن النبي ﷺ.
- علاج مرض القلاع الذي يصيب الفم وخاصة لدى الأطفال؛ حيث تمضغ الأوراق أو يصنع عجينة من مسحوق الأوراق وتلاك في الفم، وكذلك قروح الفم واللسان. كما أن مُغلّى الأوراق يستعمل غرغرة لآلام الحلق.
- مفيد جداً لتشقق الأظفار، ويفيد من البثور العارضة في الساقين والرجلين وسائر البدن. وزهره إذا سحق وخلط مع خل سكن الصداع ويفيد في منع تقصف الأظفار.
- يستخدم على نطاق واسع في صباغة الجلود.

الحنظل الشري

(Colocynth) Bitter apple



الحنظل هو عشب حولي، جذوره معمره، وسوقه زاحفة منتشرة بكثرة، وهـي دقيقـة ذات زوايـا متفرعـة خشـنة الملمس، ذو معاليق بسـيطة، وأوراقه خضراء شاحبة خشنة الملمس ومفصصـة. والأزهار في إبط الأوراق محمولـة على أعناق زغبيـة. والثمرة كروية منقطة أو مخططة بالأخضـر والأبيض أو الأصفر، ملساء عند نضجها، ويشتد اصـفرارها عند تمام النضـج. ذات لب جاف أسـفنجي شـديد المرارة، وقد ضـرب بـه المثل في المـرارة، وفي داخل اللب الأسـفنجي عدد كبير من البـذور ذات لون بني، تشـبه إلى حد ما بذور البطيخ الأصفر ولكنها أصـغر، وتعرف البذور في منطقة نجد «بالهبيد»، ومن أسـماء الحنظل الشائعة «الشري» ومرارة الصحراء. يعرف الحنظل علمياً باسم Citrullus Colocynthis من الفصيلة القثائية Cucurbitaceae.

الموطـن الأصـلي للحنظل: الجزيـرة العربية وينتشـر في أرجاء المملكـة العربية السعودية، والمنطقة الشرقية للبحر الأبيض المتوسط وإفريقية وأسية.

الجزء المستخدم من الحنظل: لب الثمار والبذور والجذور.

المحتويات الكيميائية:

تحتوي الثمار على عدد من الكيوكاربيتاسينات Cucurbitacin B, D، D, I المضادة للفيروسات. كما تحتوي على جلوكوزيدات وأجليكونات الخاصة بالتربينات الثلاثية رباعية الحلقات. كما يحتوي على مواد طيارة في كل من البذور ولب الثمرة، وكذلك مواد عفصية في البذور وليكوأنتوسيانين في لب الثمرة وغلافها وأستيرولات غير مشبعة أو تربينات ثلاثية في كل من الأوراق والسوقا والثمار والبذور. كما تحتوي على كومارينات في لب الثمرة وغلافها. ومواد راتنجية وقلويدات وبكتينات وصابونينات. وكولوسنتين وكولوسنثتين، وكذلك كحول السترولول والترسين B وثنائي الترسين B. كما تحتوي على هتراكونتين وسترولين وحمض السترولينيك.

الاستعمالات:

استخدم الحنظل منذ آلاف السنين فقد عرفت أهمية نبات الحنظل في علاج عدد كبير من الأمراض منذ فجر التاريخ، وفي مختلف الحضارات قديمها وحديثها. اهتم المصريون القدماء بالحنظل. إذ جاء في القراطيس الطبية المعروفة باسم إيبرز وهيرست ولندره وبرلين وزويخا وغيرها الكثير من الوصفات الطبية التي ذكر فيها الحنظل كأحد مكوناتها الرئيسة. فقد جاء ذكر الحنظل في قرطاس إيبرز في ١٠٥ وصفة من أصل ٨٧٧ وصفة وردت في هذا القرطاس. ومن العلاجات الشهيرة التي ذكر الحنظل في وصفات دوائها نذكر علاج البول الحمضي أو النشاذري وعلاج الرئة وعلاج إصلاح البول وتسهيل التبرز ودرء كل الأمراض من البطن، ومداواة الأمعاء وعلاج الإمساك وقتل الدود ودرء الأنيميا المصرية المصحوبة بهمود أي بثقل في الجسم، ومعالجة حرقة والتهاب الشرج ووخز الرجلين وفي عمل لبوس لتبريد الشرج، ومعالجة سطح الجسم ومعالجة المصران الغليظ ودرء ألم القلب، وعلاج صداع الرأس وفي صناعة الأدوية المزيلة للقيء، ولتقوية البصر ولإزالة عتمة العين، ولعلاج فتق العين، ولإزالة احتقان العين، ولإزالة الحبوب من العين، أي الرمد الحبيبي، ولدرء الحول من العينين، ولإزالة الغشاوة والآلام والصداع الذي في العينين، ولمنع تكون الشعر الأبيض في الحاجب ولعلاج الحروق، ولسحب الدم الذي في فتحة الشرج، ولعلاج الدمامل ونمو اللحم الذي تأكّل من الجروح، ولإزالة وجع الأسنان ولإزالة البثور ولتسكين

الجرب، ولإزالة الرعشة ولإزالة النتانة من أعضاء جسم الإنسان،ولعلاج التشنج في أي عضو، وفي علاج عين السمكة في الأصابع، ولعلاج الأسنان المتآكّلة، وفي الأدوية التي تجهز للمرأة فتجعلها تحمل في السنة الأولى والثانية والثالثة ولأجل انقباض الرحم.

وفي الحضارات العربية قديمها وحديثها اهتم الأطباء العرب والمسلمون بنبات الحنظل، ليس فقط كعقار فاعل لعلاج الكثير من الأمراض؛ بل للحفاظ على صحة الإنسان وحيويته وشبابه.

يستخدم لب الحنظل مسهلاً قوياً طارداً للديدان، وخافضاً للحمى، وطارداً للأرياح.

يستخدم ضد الأورام وحب الشباب والبهاق وللربو والنزلات الشعبية وإفرازات المسالك البولية واليرقان وتضخم الطحال والغدد الدرنية في الرقبة.

يستخدم الجذر في التهابات الثدي وآلام المفاصل، ويستخدم خارجياً في الرمد وآلام الرحم.

تستخدم الثمرة والجذر لعلاج لدغة الثعابين والعقرب، واللب الموجود في الثمرة هو المادة الطبية، ويجب عدم استخدامه إلا تحت إشراف طبي نظراً لسميته.

يعد الحنظل من أشد المواد سمية، حيث يسبب تهيجاً للمعدة والأمعاء، ويسبب الإسهال الشديد. ولو أكل الإنسان ربع ثمرة فإنه سيموت لا محالة، ويحكى أن امرأة تناولت ١٢٠ جراماً من الحنظل من أجل أن تسقط جنينها إلا أنها ماتت بعد ٥٠ ساعة بالرغم من من العلاج.



علاج التسمم بالحنظل:

يجب إخلاء المعدة مما فيها بأسرع وقت عن طريق الغسل، ثم بجرعة عن طريق الفم أو الشرج من صبغة الأفيون، ثم يتبع بأحد المنبهات وطعام غني بالمواد الهلامية.

خاتم الذهب
Goldenseal

خاتم الذهب عشب معمر صغير يصل ارتفاعه إلى ٣٠سم، له جذور غليظة أصفر اللون، وساقه منتصبة، وأوراقه شبه مروحية مشرشرة، تحمل في وسطها ثمرة عنبية حمراء اللون. يعرف النبات علمياً باسم Hydrastis Canadensis من الفصيلة الحوذانية Ranunculaceae.

الموطن الأصلي لخاتم الذهب: أمريكة الشمالية.

الجزء المستعمل من النبات جذوره، التي تحتوي على قلويدات الأيزوكينولين، وأهمها هيدراستين، وبربرين وكندين. كما يحتوي على زيت طيار ومواد راتنجية.



الاستعمالات:

يعد خاتم الذهب من العلاجات الأمريكية التي مدحها العلماء في القرن التاسع عشر باعتبارها دواء شاملاً. وقد استخدمه هنود الشيروكي وقبائل أمريكية محلية أخرى ممزوجاً مع دهن الدب كطارد للحشرات، كما صنعوا منه دهوناً للجروح والقروح والعيون الملتهبة والمتقرحة. كما كانوا يستخدمونه على نطاق واسع لعلاج لمشكلات المعدة والكبد. كما يستخدم مقوياً ومضاداً للالتهابات ويوقف النزيف الداخلي وهو مضاد جيد للجراثيم.

قامت بعض الأبحاث في كندا على مركب الهيدراستين وهو القلويد الأساسي في هذا النبات، وأثبتوا أن هذا المركب يضيق الأوعية الدموية، وينبه الجهاز العصبي المركزي. وأثبتوا أيضاً أن مركب البربرين وهو المركب الثاني بعد الهيدراستين أنه مضاد جيد للجراثيم ومبيد للأميبيات، كما أن له مفعولاً مركناً للجهاز العصبي المركزي. وبالنسبة لقلويد الكندين، فقد أثبتت الأبحاث تأثير هذا المركب على عضلات الرحم كمنبه قوي.

تقول الأبحاث: إن خاتم الذهب علاج قوي للاضطرابات التي تصيب الأغشية المخاطية للجسم، لا سيما العين والأذن والأنف والحلق والمعدة والأمعاء والمهبل.

يمكن استخدام النقيع المخفف لخاتم الذهب كغسول جيد للعينين والفم من أجل التهاب اللثة، وكدش مهبلي جيد للمهبل والعدوى المهبلية، وأيضاً يمكن استخدامه كغسول لداء الصدفية الجلدية.

يلاحظ أن خاتم الذهب عندما يؤخذ داخلياً فإنه يزيد الإفرازات الهضمية، ويقبض الأغشية المخاطية التي تبطن الأمعاء ويحارب الالتهاب. كما أن خاتم الذهب يساعد على خفض النزيف الحيضي الشديد. ويستخدم الممارسون العشبيون والقابلات هذا النبات للمساعدة في وقف النزيف الذي يلي الولادة، وتنبيه خاتم الذهب للرحم، فيجب عدم استخدامه أثناء الحمل. كما يجب عدم استخدامه أكثر من أسبوع، لأنه يقلل من قدرة الأمعاء على امتصاص بعض المغذيات وبالأخص فيتامين ب.

خانق الذئب
Aconite

نبات عشـبي معمر سـاقه منتصـبه، طوله يتراوح ما بين ٨٠-١٢٠سـم، له جذر درني معمر السـاق، قليل التفرع، والأوراق منفردة كفية الشكل ذات لون أخضر داكن على السطح العلوي، وشاحب على الوجه السفلي، وذات فصوص عميقة. ينتهي الساق الزهري فيه بسنابل من الأزهار، التي تتميز بلونها الأزرق البنفسجي الجميل. الثمرة ذات ثلاثة أخبية متصلة ببعض من الأسفل وممتلئة بالبذور.



درنات خانق الذئب عبـارة عن جذرين درنـين ملتصـق بسـاق قصـير، يعلـو واحد منهما الساق الهوائي المزهر، ويسمى بالدرنة الأم، أمـا الدرنة الثانية فيعلوها برعم نهائي ويسـمى بالدرنة البنت. تبدأ الدرنة الأم بعد زمـن الأزهـار بالذبـول، بينما تنمـو الدرنة البنت، وتعطي في العام المقبل سـاقاً هوائياً، وهكـذا. ويـتراوح طـول الدرنـة البنت وهي الجـزء المسـتخدم ما بين ٤-٨سـم وقطرها من الوسط ٣-٤سم. سطح الدرنة الخارجي أسمر مسود قليل التجُّعد.

يعـرف النبات علمياً باسـم Aconitum napellus من الفصيلة Ranunculaceae.

الموطن الأصـلي: أواسـط وجنوب أوروبة، وبالأخص إسبانية وفرنسة وبريطانية وبعض البلدان الأسيوية ذات المناخ المعتدل البارد.

الجزء المستخدم: الدرنات الجذرية والأوراق.

المحتويات الكيميائية:

تحتوي درنات خانق الذئب على قلويدات من نوع Terpene ester alkaloids، وأهم هذه القلويدات أكونتين Aconitine كما تحتوي درنات خانق الذئب قلويدات أخرى مثل هيباكونيتين Hypaconitine ونيوبلين Neopelline ونيلوين Neoline وكمية بسـيطة من الأفدرين Ephidrine والسـبارتين Sparteine وتكون نسبة جميع القلويدات في الدرنات مـا بين ٣-٢ , ١٪. كما تحتـوي درنات خانق الذئب على حمضـ الأكونتيك Aconitic acid وكميات كبيرة من النشاء.

الاستعمالات:

تستعمل درنات خانق الذئب على هيئة صبغة مسكنّة لالتهابات الأعصاب واحتقان الرئة والتهاب القصـبات والحنجرة والسـعال المصـحوب بتشـنج. كما تستعمل لآلام الأسـنان؛ حيث يسـتعمل بشكل موضعي على هيئة مزيج من صبغة اليود وصبغة خانق الذئب. كما تسـتعمل أوراق خانق الذئب للأمراض المذكورة نفسـها، إلا أنها تستعمل على هيئة خلاصة كحولية. كما تستعمل درنات خانق الذئب على هيئة دهان أو مرهم لعلاج الروماتزم، ونظراً لشـدة سـميّته فقد اقتصـر حالياً على الاستعمال الخارجي فقط.

الخبيز

Malva



الخبيز نبات عشـبي حـولي، يتراوح ارتفاعـه ما بـين ١٠ إلى ٣٠سـم. أوراقه مسـتديرة مروحيـة مفصصـة، عنـق الورقـة طويـل، ويكـون اتصـاله بالورقة من منتصـفها، ولها حافة مسـننة راحية التعريـق. الأزهـار صـغيرة ذات لـون بنفسجي باهت، متجمعة في إبط الأوراق. الثمرة خشنة السطح منشقة.

يعـرف النبـات علميـاً باسـم Malva parviflora مـن الفصـيلة الخبازيـة Malvaceae.

ينتشـر النبـات في جميـع مناطق المملكـة، وهو نبات شـتوي، ويتواجـد بكثرة بين مزروعات المحاصيل.

الجزء المستعمل من النبات: جميع أجزائه بما في ذلك الجذور.

يعرف النبات في المنطقة الجنوبية باسم (القَبَلَة) وتستخدم جذوره لغسل الشعر، لاحتوائه على كمية كبيرة من الصابونين.

المحتويات الكيميائية:

يحتوي النبات على أحماض أمينية مثل cyclopropenoidfatty acid ، Mavic acid ومواد لعابية ومواد عفصية.

الاستعمالات:

لقد عرفت الأهمية الطبية لنبات الخبيز منذ آلاف السنين. وروى أن يزون الأمبراطور الروماني كان يشرب منقوع الخبيز يومياً، ويفخر بجمال بَشَرَته.

وشيشرون، وهوراس كانا يأكلان الخبيز في السلطة، والفيلسوف اليوناني فيتاغورث كان يؤكد أن الخبيز يطلق المعدة. ومدرسة ساليرن الطبية الإيطالية الشهيرة، كان الخبيز لديها مقدراً ومحترماً، وكان يسمى «حشيشة الجبن».

وصف الخبيز في الطب القديم أنه يلين البطن، ويدر البول، وخاصة الغصون، فهي نافعة للأمعاء والمثانة. وبذره نافع للرئة وخشونة الصدر. وورقه ينفع للقلاع وتسكين السعال. وزهره نافع لقروح الكلى والمثانة شرباً وضماداً. ومُغلّى الزهور يكون بنسبة ١٥ جراماً في لتر ماء، ونقيع زهوره وجذوره ٣٠ جراماً في لتر ماء.

يقول ابن سينا في كتابه «القانون في الطب»: إن ورق الخبيز وزهره الكل ملين للصدر، ومدر للبن، مسكن للسعال. وبذره أجود منه في إزالة خشونة الصدر.

أما داود الأنطاكي فيقول في الخبيز: «إنها تلين البطن، وتطفئ اللهيب والصفراء، وتنفع من الحكة والجرب، وقروح الأمعاء وخشونة القصبة الهوائية، وحرقة البول والسدد، وأوجاع الطحال واليرقان».

ويقول بوليس: «إن الجذور تمضغ أو تدعك بها اللثة لعلاج تقرحاتها. ومستحلب الأزهار والفروع والثمرة تستعمل غرغرةً لخواصها القابضة، ولعلاج آلام الجهاز الهضمي وملينة».

ويقول قدامة: «إن الخبيز مع النشاء تفيد في علاج جروح الشرج. كما أن الغسل بمُغلّى الأوراق يلطف احتقانات الرحم وغشاء المهبل».

ويقــول وديع جبر في كتابه «الشـفاء في النباتات»: إن لنبــات الخبيز فوائد طبية في عــلاج الأمراض الصــدرية، والتهاب البروســتاتا، وحبس البــول، والبول الدموي، والتهاب الكلى، والتهاب الأمعاء.

ويقــول قطــب في كتاب «النباتات الطبيــة في ليبيا»: إن مُغلّــى أوراق الخبيز يفيد في علاج الطفح الجلدي، ومدر للطمث، ومقو للأعصــاب، كما يســتخدم أيضاً غسولاً للعين وللمهبل. والبذور مسكنة للآلام، وتستخدم في علاج الكحة والقرح المثانية.

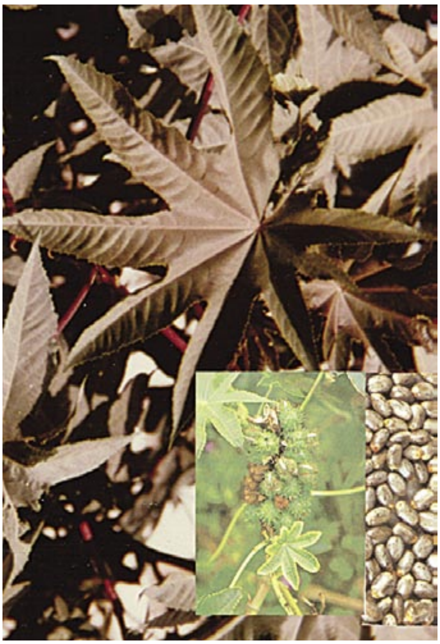
وفي الطب الحديث يوصف منقوعه الحار لتسكين آلام الحلق؛ حيث يؤخذ غرغرة كل ٤ ساعات. وشرباً للسعال الخفيف والقبض.

ويستخدم منقوع الأزهار على هيئة حقنة شرجية، ليرطب الأمعاء، وتخفيف آلام البطــن. وأوراقــه المطوخة تفيد للأمراضــ الجلدية كلبخات. والغســل بمُغلّى أوراقه يلطف احتقانات الرحم والمهبل.

نبــات الخبيــز يطبخ ويؤكل غــذاءً في بلاد الشــام، وهو يباع في وقت الشــتاء مع الخضر كأحد الخضر الشتوية المستخدمة في الغذاء.

جذور الخبيز كانت تســتخدم فيما مضــى بديلاً للصابون والشــامبوهات لغسل الشعر؛ حيث يعطي رغوة عظيمة، ويعطي الشعر بريقاً ولمعاناً جذاباً.

الخروع
Castor



يوجد نحو سبع عشـرة عينة، بعضها شجيري معمر، والبعض الآخر شـجري معمر، وهذه الأنواع تعطي بذوراً كبيرة، تحتوي نسـبة كبيرة من الزيت الثابت يصل إلى ٤٠٪ من وزن البذور، وهذا الزيت يستخدم في الأغراض الطبية، وقد يصل طول هذا النوع من الخروع إلى ١٣متراً تقريباً. كما يوجد نوع آخر حولي صـغير يعطي بذوراً صـغيرة، ويعد هذا الصـنف أصـغر أنواع الخروع. يتراوح ارتفاعه ما بين ١-٣ متر، ذو سـاق خشبية مجوفة، يميل لونها إلى الرصاصي، وأوراقه مفصصة كبيرة، لها عنق طويل، والأزهار أسـطوانية ذات لون أصفر، تتجمع على هيئة نورات في عثكول منتصب. الثمرة منشقة تحتوي ثلاث كرابل، بكل كربلة بذرة واحدة. البذور رمادية اللون، مزركشـة بلون بني أو أحمر لامعة، قصرتها سهلة الكسر، وسرة البذرة بارزة ذات رأس مبيض.

يعرف النبات علمياً باسم Ricinus communis من الفصيلة Euphorbiaceae.

الموطن الأصلي للنبات: الهند والبرازيل والصين والاتحاد السوفيتي وتايلاند.

الجزء المستخدم: البذور وزيت البذور والأوراق والجذور.

المحتويات الكيميائية:

تحتوي بذور الخروع ما بين ٤٦ - ٥٣٪ زيت ثابت، الذي يتكون من جلايسيرايدز Glycerides أحماض ريسينوليك Ricinoleic وأيزوريسينوليك Isorecenoleic وستياريك Stearic ودايهيدروكسي ستياريك Dihydroxystearic، كما تحتوي البذور على مركب يدعى ريسين Ricin وهو سام جداً، وعادة يسخن الزيت المفصول للحصول على هذا المركب؛ حيث يتجمد بالحرارة، ويفصل بطريقة الترشيح، كما تحتوي البذور قلويداً يعرف باسم ريسينين Ricinine وهو غير سام.

الاستعمالات:

للخروع استطبابات قديمة فرعونية ويونانية وعربية. جاء في بردية «إيبرس»: أن زيت الخروع يستعمل دهانا لعلاج القروح، ولإزالة القشور من فروة الرأس، ومشروباً مسهلاً، ومزيلاً لعفونة المعدة والأمعاء، ولطرد الديدان: وإذا استُخدم على هيئة ضمادات فإنه يزيل حمرة الجلد وآلام الرأس ودمع العين. ويُستعمل الزيت دهاناً موضعياً لعلاج التهابات الشرج والأورام والبثور. أما الأوراق والأزهار فذُكرت في بردية «هيرست» ضمن عدة وصفات كمشروب لعلاج عسر البول ولإزالة الارتشاحات. وقال ديوسقريدس: «إن دهن الخروع يصلُح للجرب والقروح الرطبة والأورام الحارة في الشرج، ويَصلح لانضمام فم الرحم وانقلابه، وإذا شرب أسهل البطن، وأخرج منها الدود، وهو نافع في إخلاط بعض المراهم. وإذا دق حب الخروع تضمَّد به نقى الثآليل والكلف، وإذا دق ورق الخروع مع السويق سَكّن الأورام البلغمية الحارة والعارضة للعين، وإذا تضمَّد به وحده أو مع الخل سَكّن أورام الثدي بعد النفاس، نتيجة احتقان اللبن، كما أنه نافع للنقرس والحميات».

وقال جالينوس: «إن دهن الخروع أحدُّ وألطف من الزيت الساذج، وحب الخروع يسهل وكذلك ورقه إلا أن الورق أضعف من الحب بكثير». وقال بديفورس: «إن للخروع خاصية الإذابة والترقيق والتلطيف وتقوية الأعضاء».

وذكر ابن سينا «أن زيت الخروع يصلح لمزج واختلاط بعض المراهم». وقال ابن سيرانيون: «إن الخروع يسهل البلغم إسهالاً خفيفاً، والضماد بأوراقه الغضة ينفع من

النقرس ووجع المفاصل». وذكر ابن البيطار «أن الخروع محلل وملطف، وأن زيته ينفع للجــرب والقروح الرطبة». وقال داود الأنطاكي: «إن زيت الخروع يحلل الرياح، ويزيل الصــداع، وإذا طعــام أُكِلَ البلغــم وأدر الحيض، كما أنه ينفع للشــلل والنقرس وعرق النَّسا دهاناً». وقال الدمشقي: «إنه ملين للعصب، مسهل للبطن، ومنق للعروق». وذكر الرازي وآخرون: إن للخروع استطبابات مماثلة لما سبق ذكره آنفاً.

وقد حدثت قصــة حقيقية لاثنين من الأصــدقاء أكلا من بذور النبات، الذي كان ينمو في مشــتل الخرج الزراعي؛ ثم ذهب كل منهما في حال ســبيله؛ ثم شــاء الله أن يجتمعا بعد عدة ســاعات في إســعاف المستشــفى المركزي بالرياض، نتيجة تسممهما ببذور الخروع الذي سبب لهما إسهالاً شديداً وأمراضاً.

الاستعمالات:

الاستعمالات الداخلية:

- يستعمل الزيت ملينا ومدراً للطمث وطارداً للديدان.
- يستعمل مُغلّى الجذور لعلاج المغص المصحوب بانتفاخ، ولآلام الكلى والربو.
- قشرة الجذر تعد مسهلة قوية.
- يســتعمل الزيــت لتســهيل عملية الــولادة، حيث إنــه يؤدي إلى حــدوث حركات تقلصية لعضلة الرحم.
- يســتخدم زيــت الخــروع بمعدل ملعقة صــغيرة يومــاً بعد الآخر، لحالات ســوء الهضم، وإزالة عفونة المعدة والأمعاء، والإمساك، والبلغم.
- يســتخدم مُغلّــى أوراق وأزهــار النبات بمعــدل كوب واحد على الريق صــباحاً، لتسكين آلام الروماتزم الحادة ووجع المفاصل وعسر البول.

الاستعمالات الخارجية:

- يستعمل الزيت لعلاج الأمراض الجلدية السطحية والشرجية.

- عصير الأوراق مسكن لالتهابات العين.

- يستعمل في المراهم المستخدمة في الحروق والتقرحات وتليين البشرة، كما يدخل في صناعة الكريمات التجميلية والصابون.

- يستعمل الزيت دهاناً لإزالة البثور والبقع الجلدية والجرب بعد تنظيف أماكن الإصابة بالماء الدافئ والصابون.

- لإزالة الأورام والتهابات آلام الثدي يستخدم خليط من الخل وزيت الخروع دهاناً موضعياً قبل النوم.

- تستخدم الأوراق على هيئة ضمادات في اليوم الأول، ثم يستخدم الزيت دهاناً بعد ذلك لآلام الرأس والتهابات البشرة.

- يستخدم الزيت دهاناً مرة واحدة في اليوم لعلاج القراع وضعف شعر الرأس واحمرار الجلد.

- كما تجدر الإشارة إلى أن الخروع يستخدم في وصفات كثيرة في منطقة جازان، فهو يستخدم مسهِّلاً، وورقه نافع لمرض الجنان؛ حيث تسحق الأوراق وتوضع على رأس المريض مدة ٤٠ يوماً. ويستخدم في علاج اللقوة، حيث يشرب الزيت كمسهل، ثم يدهن به المريض، ويتفوح بأفرع الأثل الغالية على النار، ويشمم قطرانه، ويمضغ لباناً.

- يستخدم الورق في أبها وضواحيها لعلاج الصداع والحرارة وخاصة لدى الأطفال؛ حيث توضع الأوراق على الرأس بعد حلق الشعر وتربط وتترك حتى يتعرق المريض. وكذلك تربط أوراق الخروع على اليدين بعد تخضيبها بالحناء.

الخطمي
Marshmallow

الخطمي عشب معمر مع جذور صفراء متفرعة وسوق قائمة وطويلة مكسوة بأوراق كبيرة متناوبة مقسمة ومسننة مخملية ناعمة الملمس. أزهاره بيضاء زهرية اللون، وتجذب النحل بكثرة موضبة في عناقيد غير نظامية في إبط الأوراق. الثمار عبارة عن قشرة خارجية في داخلها عدة جوزات أحادية البذرة. يعرف النبات علمياً باسم Althia officinalis من الفصيلة الخطمية Malvaceae.

الموطن الأصلي للنبات: ينتشر بشكل واسع من غرب أوروبة إلى سيبيريا، وهي مستوطنة في الجزر البريطانية،حيث تنمو في المستنقعات المالحة وعلى المنحدرات قرب شواطئ البحار.

الأجزاء المستعملة من النبات: جميع أجزاء النبات بما في ذلك الجذور.

المحتويات الكيميائية:

يحتوي جذر الخطمي على نحو ٣٧٪ نشاء، ونحو ١١٪ مواد هلامية ونحو ١١٪ بكتين والفلافونيدات وحموض الفينوليك والآسباراجين والسكروز.

الاستعمالات:

يعرف هذا النبات بصفته من أطباق التحلية المكونة من عجينة محلاة بالسكر. استخدم الخطمي من قبل ٢٥٠٠ سنة. حيث استخدم في الغذاء قبل أن يستخدم في الدواء، فقد ذكر في كتاب أيوب أنه كان يستهلك عبر المجاعات، وفي العصور الوسطى



أثنــاء أيام القحــط كان الناس يغســلون جذور الخطمي ثم يطبخونها مع البصل.

تعود المزايــا العلاجية لهــذا النبات إلى عصر أبقراط الذي كان يصف مُغلّى جذور الخطمي لمعالجة الكدمات وفقدان الدم الذي تسببه الجروح، وبعده بأربعمائة سنة كان الطبيب الأغريقي ديوسقريدس يصــف كمادات جذور الخطمــي لمعالجة عضــات ولســعات الحشــرات، كمــا كان يصــف مُغلاّهــا لمعالجــة آلام الأســنان والإقياء ومضــاد للســموم (ترياق). كان الرومــان يحبون الخطمي، وقد كتب عالم الطبيعــة الروماني بلين القــديم «كل من يتناول ملء ملعقة من الخطمي سيكون في منأى عن المرض طيلة النهار».

كان الأطباء العرب في القرن العاشر يستخدمون كمادات أوراق الخطمي لمعالجة الالتهابــات. أما الأطباء الشــعبيون القدامــى في أوروبة فقد كانوا يســتخدمون جذور الخطمي علاجاً للاضطرابات الهضمية والالتهابات البولية وآلام الأسنان والحلق.

والخطمي أحد النباتات التي يفضلها عالم الأعشاب البريطاني نيكولاس كولبير؛ الذي عاش في القرن الســابع عشــر، حيث كان يقول: «ربما تتذكرون الزمن الذي كان فيه المرض المدمر يقضــي على الكثير من الناســ، وكان معهد الأطباء عاجزاً تماماً. لقد أصيب ابني ولم يكن لدي شيء لإعطائه سوى الخطمي المسحوق والمغلّى في الحليب وقد شــفي من المرض - أحمد الله علــى ذلك - بعد يومين من هذا العلاج وكاعتراف بفضل الله سأجعل نفسي الناطق الرسمي باسمه، لكي أضمن له المستقبل الخالد».

كان كولبــير يوصــي بتنــاول الخطمي للحصــول علــى مفعوله المهــدئ في حالات

الحمى واضطرابات المعدة والسل، وذات الجنب وأمراض صدرية أخرى والسعال والتهاب الحلق واللهاث والتنفس المترافق مع الصفير والتشنجات وتورم ثدي المرأة وآلام أخرى مزعجة.

كان المستعمرون الأوائل هم من أدخل الخطمي إلى أمريكة الشمالية، وفي نحو القرن التاسع عشر أدرج هذا النبات في سجلات دستور الأدوية الأمريكية، وكان الأطباء الانتقائيون الأمريكان يصفونه خارجياً لعلاج الجروح والرضوض والحروق والانتفاخات من الأنواع كافة. أما عن طريق الفم فكانوا يوصون بنقيع الجذور لمعالجة الرشح وآلام الحلق والإسهال والسيلان ومشكلات المعدة والأمعاء. وكافة الأمراض المرتبطة بالكلى والمثانة كافة. ومن أهم استعمالات الخطمي أن جذره يضاد فرط الحمض في المعدة والقرحات الهضمية والتهاب المعدة.



والخطمي ملين لطيف ومفيد في كثير من المشكلات المعوية، بما في ذلك التهاب اللفائفي التاجي والتهاب القولون التقرحي ومتلازمة الأمعاء الهيوجية. تؤخذ أوراقه بعد غليها لعلاج التهاب المثانة وتكرر التبول. كما أن خصائص الخطمي المطرية تفرج السعال الجاف والربو القصبي والنزلة القصبية وذات الجنب.

توجد أنواع أخرى مثل الخبيزة الوردية Althia rosea والخبازي الشائع Malva silvestris والخبازي البري M. Sylvestris

طريقة تحضير الجرعات: يؤخذ ملء ملعقة صغيرة من مجروش الجذر أو الأوراق وتوضع في ملء كوب ماء ويوضع على نار هادئة مدة ١٥ دقيقة، ثم يصفى ويشرب بمعدل ٣ مرات في اليوم.

يوجد مستحضر مقنن على هيئة كبسولات متوافر في مخازن الأغذية الصحية. يؤخذ كبسولتان ثلاث مرات يومياً.

الدردار الأحمر

Slippery Elm

الدردار شـجرة كبيرة يصـل ارتفاعهـا إلى نحو ١٨ متراً؛ ذات جـذع بني ولحاء خشـن أبيض ضـارب إلى الرمادي، تسـقط أوراقها في الشـتاء. تظهـر الأزهار قبل الأوراق في فصـل الربيع على رؤوس الأغصـان بشـكل عناقيد، وهي صغيرة بنية إلى حمراء اللون.



أوراق النبات ريشية بيضـاوية إلى شريطية مسننة الحواف، وتظهر بعد الأزهار الثمار مجنحة وتتدلى من الأغصـان بشـكل ضـخم، وتكون خضـراء في البداية، ثم تصبح بنية.

يعرف النبات علمياً باسم Ulmus ruba من الفصيلة Ulmaceae. الموطن الأصلي للنبات الولايات المتحدة وكندا، ويشـيع وجوده في جبال الأبالاش. توجد عدة أنواع من الدردار مثل الدردار الأبيض.

الجزء المسـتخدم من النبات لحاء السوق فقط. تحتوي على مواد هلامية ونشاء وحموض العفص.

الاستعمالات:

تعـد هـذه العشـبة الرائعة علاجـاً لطيفاً وفاعلاً لحالات تهيج أغشـية الصـدر المخاطية والمسـالك البولية والمعدة والأمعاء. وقد اسـتخدمها الأمريكيون الأصـليون بعدة طرق مختلفة: كلبخة للجراح والبثور والقروح والعيون الملتهبة، وداخلياً للحميات والزكام ومشكلات الأمعاء.

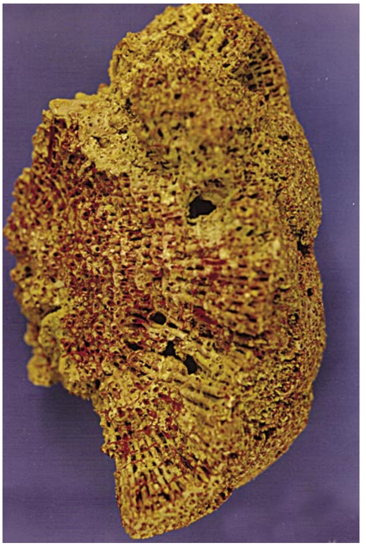
يعد الدردار مغذياً جيداً، وهو ممتاز في حالتي النقاهة والضعف، وبالأخص عندما يكون الهضم ضعيفاً أو شديد الحساسية. كما أنه غذاء جيد للأطفال الصغار.

يفيد لحاء الدردار ضـد الحموضـة والإسـهال والتهاب المعدة والأمعاء. كما أنه يسـاعد في تخفيف حـالات المغص والتهاب الأمعاء والبواسـير والإمسـاك ومتلازمة الأمعـاء الهيوجيـة. كما أن للدردار مفعولاً لمشـكلات الصـدر؛ حيث يخفف السـعال والتهاب القصبات وذات الجنب والسل. وتستعمل لعلاج الإمساك عند الأطفال.

كما أن الدردار يستعمل خارجياً كلبخة جيدة لسحب الشظايا أو الشوك وخلاف ذلك.

دم الأخوين

Dragon,s Blood



يعرف دم الأخوين كذلك بعدة أسماء، مثل دم الغزال ودم الثعبان وصمغ البلاط ودم التنين والعروق الحمراء. ودم الأخوين هو مادة راتنجية يحُصَل عليها من نبات يعرف علمياً باسم Daemonorops draco من الفصيلة النخيلية Palmae والنبات الذي يحُصَل على دم الأخوين منه هو نبات رهيف، مثل البوص تقريباً، يبلغ ارتفاعه نحو ٨ أمتار وأوراقه طويلة مركبة بشكل رئيس والعنق عمودي عليه له أشواك طويلة سوداء، الأزهار صغيرة الحجم والثمار صغيرة مغطاة بحراشف لامعة سمراء. تحتوي الثمرة على بذرة واحدة بيضاوية الشكل سمراء اللون.

الجزء المستخدم من النبات: الصمغ والراتنج المستخرج من كلف النبات وحراشيف الثمار، وهو أحمر داكن، وليس له رائحة مميزة ولا طعم خاص.

الموطن الأصلي لدم الأخوين: جزيرة سقطري المعروفة بجزيرة الصبر.

المحتويات الكيميائية لدم الأخوين:

أهم المحتويات هو الراتنج Resin المعروف باسم داركو، وهي مادة ملونة ودابغة تصل نسبتها في النبات إلى ٥٦٪ ومواد عفصية Tannins.

الاستعمالات:

قال ابن البيطار فيه: «هو عصارة حمراء معروفة. تدبيره حبس ومنع النزف، ولازق للجروح والقروح الطرية، ويقوي المعدة». وقال داود الأنطاكي: «بارد يابس في الثالثة، يحبس الدم والإسهال ويدمل ويمنع سيلان الفضول وحرارة الكبد والثقل والزحير (الدسنتاريا) بصفار البيض، ويضر الكلى وتصلحه الكثيراء وشربته إلى نصف درهم».

يستعمل دم الأخوين كمادة قابضة نظراً لما يحتويه من مواد عفصية لها صفة القبض. يستعمل على نطاق واسع لحالات قروح وترهل اللثة. حيث يذوب في قليل من الماء المغلّى ويستعمل مضمضة بمعدل ثلاث مرات في اليوم. كما يستعمل لتلوين وتجميل شعر الرأس، حيث يغسل بمُغلّى الشعر أو إضافته مع الألوان الأخرى التي تصبغ الشعر فيعطي لوناً زاهياً جميلاً له.

كما أن دم الأخوين يستعمل لحالات مشكلات الهضم كاضطراب الهضم؛ حيث يؤخذ منه نحو جرام ويذاب في الماء ويشرب بمعدل مرتين في اليوم. وهو جيد أيضاً لمشكلات القولون. ويمكن استعمال حقنة شرجية لإيقاف الإسهال والدوسنتاريا المزمنة، وهو يقوي كذلك الشرج ويقطع النزف من أي عضو كان، ويصلح للنزف الداخلي، وهو يقوي كذلك المعدة وينفع من شقوق المقعدة.

الدوم
Hyphoena

نبات الدوم من النباتات النخيلية، وهو شـجرة معمرة، يصـل ارتفاعه في بعض الأحيـان إلى ٣٠ متراً؛ يتفرع مثنى مثنى، أزهاره أحادية المسـكن، وله أوراق مروحية الشكل، وثمار في حجم البرتقال، ولكنها صلبة وذات لون محمر إلى بني، وللثمرة بذرة كبيرة صلبة بنية اللون ملساء. والثمار التي يغلفها نسيج فلليني حلوة المذاق وتؤكل.

يعرف النبات علمياً باسم Hyphoene thebiaca من الفصيلة النخيلية Palmae.

الجزء المستخدم من نبات الدوم (يعرف في منطقة جازان بالبهش) الجزء الليفي من الثمرة هو الذي يؤكل، وكذلك البذرة التي في حجم بيضة الدجاجة تماماً.

الموطن الأصلي للنبات المناطق المدارية وهو يكثر في منطقة جازان ورابغ.

تحتوي ثمار الدوم على مواد سكرية ومواد راتنجية وقلويدات.

أما فيما يتعلق بالاستعمالات، فقد عثر العلماء على ثمار الدوم في المقابر المصرية القديمـة بكاهـون بالفيوم. وكان هـذا النبات مقدسـاً عند الفراعنة، ويقـدم قرباناً للموتـى. وهناك العديد من رسـومات الدوم منقوشـة على جـدران حديقة أحد أتباع «أنخـب» «البثـاني» في تل العمارنـة. وكان الفراعنة يأكلون الدوم هشـاً وعجيناً. لقد ورد الدوم في بردية إيبرز الطبية ٣٢مرة في عدة وصـفات متنوعة التركيب، وذكر في بردية «هيرست» الدوم علاجاً لحرقة المثانة، والبول الدموي، وتثبيت السن، ولتلطيف الأوعية الدموية.





أما الدراسات الحديثة فتقول: إن ثمار الدوم مفيدة في حالات الحميات ومنعشة في الوقت نفسه. كما أن الثمار تخفض ضغط الدم.

يستخدم ثمار الدوم بعد نقعه في الماء بغرض تليينه ثم تؤكل. كما يمكن سحق الغلاف الأسفنجي الليفي للثمرة سحقاً ناعماً، وتؤخذ منه مقدار ثلاث ملاعق طعام، وتضاف إلى كوب ماء وتمزج جيداً وتشرب بمعدل ٣ مرات يومياً، وذلك لعلاج الحميات وارتفاع ضغط الدم.

تستخدم بذور الدوم الصلبة حيث تحرق، ثم تسحق وتؤخذ منها ملء ملعقة صغيرة في ملء كوب ماء مُغلّى، وتترك مدة عشر دقائق ثم تصفى وتشرب لعلاج الربو. ويكون ذلك بمعدل ثلاث مرات يومياً.

يستخدم نوى الدوم غذاءً جيداً للجمال، حيث ينقع في الماء مدة ٢٤ ساعة ثم تعطى الجمال ويعد من أفضل الأطعمة المقوية للجمال.

ذنب الأسد أو عشبة الأم

Motherwort



يعرف ذنب الأسد أو عشبة الأم باسم فراسيون القلب، وهو عشب معمر له جذمور رفيع وساق قائم خشن مربع متفرع وكثير الأوراق. الأوراق متقابلة ذات أعناق طويلة بيضاوية كفية أو راحية الشكل، ومقسمة إلى ثلاثة أو خمسة أقسام ومسننة الحواف. الأزهار بيضاء أو زهرية مغطاة بشعيرات، تظهر من إبط الأوراق العليا بشكل سنابل طويلة. الزهرة لها شفتان مع نقط إرجوانية في الشفة السفلى. لجميع أجزاء النبات رائحة كريهة، ولكن الأزهار تستهوي النحل.

يعرف النبات علمياً باسم Lenourus cardiaca من الفصيلة الشفوية Labiatae. ويصل ارتفاعه إلى ١,٥ متر.

الموطن الأصلي لنبات ذنب الأسد: أواسط آسية، وقد وطن اليوم في كثير من أنحاء أوروبة وأمريكة الشمالية. ينمو عادة في البراري والأحراج وعلى جوانب الطرقات.

الأجزاء المستعملة من النبات: الأجزاء الهوائية.

المحتويات الكيميائية:

يحتوي نبات ذنب الأسد على قلويدات بما في ذلك ال-ستاكيدرين وايرويدويد (ليونورين) وثنائيات تربين وفلافونيدات وحمض الكافئين وحموض العفص.

الاستعمالات:

لطالما عُدَّ ذنب الأسد دواء للقلب، ولذا سمي بفراسيون القلب، كما يشير اسمه اللاتيني Cardiaca وقد رأى العشاب الإنجليزي نيكولاس كليبر أنه لا يوجد عشبة أفضل لطرد الأبخرة السوداوية من القلب وتقويته وإدخال البهجة إلى العقل. وعَدّهَ الطبيب والعشاب الإيطالي بياراندريا ما يتولي مفيداً لخفقان القلب والتشنجات والشلل، وهو يرقق الأخلاط الكثيفة واللزجة، وينبه البول والنزيف الحيضي، ويطرد الحصى من الكلى، يعد نبات ذنب الأسد من الأدوية العشبية الجيدة: كدواء للقلب والأعصاب، وغالباً ما يصفه الأطباء للخفقان. وهو يقوي وظيفة القلب وبالأخص إذا كان ضعيفاً، ويحض على الاسترخاء. وهو منبه قوي لعضلات الرحم، وهو يستعمل للدورات الشهرية المتأخرة وألم الحيض والتوتر السابق للحيض، ويجب عدم استخدامه إذا كان النزيف الحيضي شديداً.

يستعمل محلول العشب لعلاج الشقيقة والهستريا والقلق والإسهال واضطرابات الطمث وارتفاع ضغط الدم. ويشبه تأثير هذا النبات إلى حد ما تأثير نبات الناردين المخزني. لإعداد المحلول للشراب يؤخذ ملء ملعقة طعام من العشب المجفف، تضاف إلى ملء كوب ماء مُغلّى، وتترك تنقع مدة ١٠ دقائق، ثم تصفى وتشرب بمعدل كوب صباحاً وآخر عند النوم.

يمكن عمل شراب من كميات متساوية من نبات ذنب الأسد والناردين المخزني وعشبة زنبق الوادي، ويصنع بالطريقة السابقة نفسها، ويؤخذ الشراب صباحاً ومساءً عدة أسابيع.

ذنب الخيل
Horsetail



ويعرف بالكنباث. وهو عشب معمر غير مزهر له جذمور أسود، يحمل نوعين من السوق الفارغة مع ستة إلى تسعة عشر أخدوداً. النوع الأول يظهر في الربيع، وهو النوع المخصب، وله عقد أو مفاصل دون كلوروفيل، وينتهي بكوز أو عذق مخروطي كثيف من أكياس الأبواغ (البذور). والنوع الثاني يظهر في الصيف وسوقه عميقة خضراء مع غلاف مضلع عند العقد أو المفاصل، حيث يتفرع بشكل حلزوني دائري. الفروع قاسية. أسنان القلافات لها رؤوس سوداء شائكة. يصل ارتفاع النبات إلى ٣٥سم. يعرف النبات علمياً باسم Equisetium arvense من الفصيلة Equisetaceae.

الموطن الأصلي للنبات: أوروبة وشمال إفريقية وشمال أسية والأمريكيتين، وهو نبات شائع يفضل التربة الرطبة في الحقول والأراضي الزراعية، ينمو على حواف الطرق وفي الأراضي البور، كما أن هذا النبات يتوفر بشكل كبير في سوريا ولبنان.

الجزء المستعمل من النبات جميع الأجزاء الهوائية، التي تحتوي على كميات كبيرة من حمض السيليسليك والسيليسات وفلافونيات وحموض الفينوليك وقلويدات، وتشمل النيكوتين وستيرولات وجلوكوزيدات وصابونينات.

الاستعمالات:

الكنباث هي سليلة أشجار ضخمة، عاشت في الحقب الباليوزي نحو ٦٠٠ مليون سنة خلت، ومحتوى العشبة العالي من السيليكا يجعلها مهمة، وقد استخدمت العشبة في الماضي لتلميع المعادن والخشب. وكان الفلاحون يربطون حزماً من الكنباث في أذيال الماشية لمساعدتها في طرد الذباب.

يعد الكنباث دواء للنسيج الضام بشكل رئيس، كما يعد مدراً خفيفاً للبول لاحتوائه على الصابونينات. ومن أهم خصائصه إثارة الأيض العام في الجسم وعلى الأخص تزيد من قوة النسيج الضام ومن مقاومته أيضاً. مما يفسر فاعليته في علاج الروماتزم الذي يصيب النسيج الضام بشكل رئيس. لذلك توصف هذه العشبة في الحالات الناتجة عن اضطراب في الأيض العام داخل الجسم، مثل تورم الأطراف السفلى من جراء الاضطراب أو الإصابة بالروماتزم.كما تستخدم في عضة الصقيع وبعض حالات تقلص العضلات في الحوض عند النساء.

يستعمل منقوع العشبة في جميع هذه الحالات أو المستخلص بالغلي. بحيث يؤخذ ملء ملعقة صغيرة تضاف إلى ملء كوب ماء مُغلّى وتترك مدة ١٠ دقائق، ثم يصفى ويشرب بمعدل ٣ مرات يومياً.

تستخلص مادة السيليكا من العشبة بأخذ جرامين من العشبة، وتغلي مع ملء كوب ماء مدة نصف ساعة مع إضافة القليل من السكر لزيادة استخراج السيليكا، وذلك لاستعمالها في علاج الروماتزم.

الراولفيا

Rauolfia



شجيرة صغيرة متسلقة يبلغ ارتفاعها ٥٠سم، تتفرع بشكل دائري، دائمة الخضرة، الأوراق بسيطة متقابلة، وتخرج الأوراق في شكل مجموعات مكونة من ورقتين أو أكثر في كل عقدة وهي غير معنقة؛ أي أن الأوراق جالسة على الفروع وحافتها مسننة. الأزهار صغيرة الحجم، ذات لون أبيض إلى أخضر مصفَّر، والثمار عنبة بداخلها بذرة واحدة وأحياناً أكثر.

يعرف النبات علمياً باسم Rauwolfia serpentina من الفصيلة Apocynaceae كما توجد أنواع أخرى هي R. densifloria، Rauwolfia vomitoria.

الموطن الأصلي: الهند والباكستان وبورما وتايلاند.

الجزء المستخدم: الجذور والجذامير.

المحتويات الكيميائية:

تحتوي Rauwolfia serpentine على ما لا يقل عن ٣٠ قلويداً، تتراوح نسبتها ما بين ٠,٧ - ٤٪ ومن أهم هذه القلويدات ريزربين Reserpine وريسينامين Rescinnamine، اجمالين Ajmaline أجمالينين Ajmalinine واجماليسين Ajmalicine وسربنتين Serpentine وسربنتينين Serpentinine كما تحتوي الراولفيا على فايتوسيترول Phytosterol وأحماض دهنية وسكاكر. أما الراولفيا الإفريقية Rauwolfia vomitria، فتحتوي بالإضافة إلى المركبات الموجودة في الراولفيا السابقة قلويدات ريزربوكسيدين Reserpoxidine وسيريدين Seredine والستونين Alstonine ويوهمبين Yohimbine.

الاستعمالات:

تستعمل مستحضرات الراولفيا والرزربين في علاج ضغط الدم المرتفع، كما تستخدم لتهدئة الأعصاب، وتقليل حالات التهيج العصبي والذهني في بعض الأمراض العصبية والنفسية، ومركب أجمالين يسوق في اليابان من أجل علاج عدم انتظام نبض القلب.

أما المركب يوهمبين فيستخدم منشطاً جنسياً قوياً، ويوجد منه مستحضر مقنن يعرف باسم Yohimbe متوافر في معظم الصيدليات ومخازن الأغذية الصحية.

الراوند
Rhubarb

الراوند عشب معمر، يصل ارتفاعه إلى ثلاثة أمتار، ذو جذمور (Rhizome) غليظ وأوراق قاعدية كبيرة مقسمة ومسننة الأطراف. ساق الأوراق (عنق الورقة) طويل قوي ومضلع وفارع. يتفرع النبات من أعلى، حيث يحمل عناقيد، في نهاية كل مرة من الأزهار الحمراء الخضراء إلى بيضاء، جميع أجزاء النبات يميل إلى الاحمرار. ويعرف هذا النوع بالراوند الكفي. يوجد من الراوند عدة أنواع وهي حسب الأهمية:

Rheum palmatum ,R.officinale ,R. tanguticum, R.rhaponticum

والنوعان الأول والثاني مسجلان في دستور الأدوية العشبي البريطاني.



الموطن الأصلي للراوند: الراوند الكفي وهو الأهم، موطنه الأصلي الصين، وكذلك يعرف بالراوند الصيني والتبت؛ حيث لا تزال أفضل أنواعه تنمو طبيعياً هناك. لكنه يزرع أيضاً في الغرب. ويزرع على نطاق واسع، ويتطلب جواً مشمساً وتربة جيدة.

الجزء المستخدم من النبات جذموره الذي يجمع بعد ٦-١٠ سنوات من نمو النبات في الخريف بعد أن يتحول لون الساق والأوراق إلى اللون الأصفر.

يوجد أنواع من الراوند لا يستعمل طبياً، وإنما تستعمل أعناق الأوراق في الطعام، وتباع مع الخضر على هيئة حزم طويلة ذات لون أحمر إلى مصفر. ونصل الورقة لا يؤكل لسمِّيته الشديدة.

المحتويات الكيميائية لجذمور الراوند:

يحتوي جذمور الراوند على جلوكوزيدات أنثراكينونيه Anthraquinone glycosides، وأهم مركبات هذه المجموعة الكيميائية كرايزوفانول (Chrysophanol) والؤايمودين (Aloe-emodin) وإيمودين (Emodin) وريين (Rhein)، ويحتوي جذمور الراوند أيضاً فلافونيدات من أهمها كاثيكين يحتوي أيضاً حموض الفينوليك وموادَّ عفصية (Tannins)، وأهم مركباتها جلوكوجاللين (Glucogallin) وحمض الجاليك (Gallic acid) وكاتشين (Catechin). كما يحتوي الجذمور على نشاء وكمية كبيرة من اكزلات الكالسيوم، كما يحتوي على عناصر استروجينية مثل رابونيستين (Rhaponticin).

الاستعمالات:

يستعمل جذمور الراوند على نطاق واسع؛ حيث يستعمل مسهلاً جيداً، وقابضاً في الوقت نفسه، ويعود تأثيره السهل إلى الجلوكوزيدات الإنثراكينيونيه، والتأثير القابض إلى وجود المواد العفصية. لقد استعمل الصينيون جذمور الراوند علاجاً مسهلاً وقابضاً منذ أربعة آلاف سنة ولا يزالون. وللراوند ميزة لا تجدها في أي عقار آخر، وهو تأثيره المسهل والقابض في الوقت نفسه، بالإضافة إلى كونه مصلحاً للمعدة وفاتحاً للشهية، لذلك فإنه يستخدم على نطاق واسع في تنظيف الأمعاء بدرجة مأمونة.



لقد اتضح من الأبحاث الأخيرة أن للراوند تأثيراً طبياً فاعلاً في علاج حالات الكبد وتنقية الدم. كما أنه يعد مطهراً، ويكسب الجسم مقاومة ضد الأمراض المعدية. كما تأكد للعلماء أن مسحوق جذمور الراوند مقوي للمعدة، وأن تناول الراوند بجرعات صغيرة يقوي المعدة، وينشط الهضم، ويوقف النزيف.

يظهر تأثير الراوند المسهل بعد ٥-١٠ ساعات، يتبع الإسهال عادة الإمساك، لذلك لا يمكن استعمال الراوند مسهلاً يومياً، بل يستعمل كلما أراد الشخص استعماله مرة واحدة، ويجب الحذر من إعطائه للمصابين بالبواسير وللمرضعات.

- يستخدم مُغلّى جذمور الراوند بأخذ ملء ملعقة صغيرة من مسحوقه، وتضاف إلى لتر ماء، ويوضع على نار هادئة مدة ١٠ دقائق ثم يبردّ، ويؤخذ منه ما يعادل كوباً واحداً يومياً، وذلك لعلاج حالات الإسهال، وأمراض الكبد، وضعف المعدة للهضم، وقلة إفراز الصفراء.

- يؤخذ ملء ملعقة صغيرة لكل كوب ماء مُغلّى، ويترك مدة ١٠ دقائق، ثم يصفى ويشرب بمعدل مرة واحدة في اليوم وذلك لحالات الإمساك والتعفن وتلبك المعدة.

رتم المكانس

Broom

يعرف نبات رتم المكانس بأسـماء أخرى، مثل الجنسـتا ولزان المكانس. نبات رتم المكانس شجيرة معمرة يصل ارتفاعها نحو مترين.

سـاقها أخضـر منتصـب، له زوايا محززة طولياً، قاس ذو فروع قاسية. الأوراق صغيرة وثلاثية الوريقات، وعادة ما تتساقط الأوراق.

الأزهار صفراء إلى ذهبية زاهية. الثمرة قرنية تحتوي على عدد من البذور.

يعـرف النبـات علميـاً باسـم Sarothamnus scoparius مـن الفصـيلة البقولية Leguminosae. الاسم المرادف لهذا النبات هو Cytisus scoparius.



الموطن الأصلي للنبات: أوروبة، وينتشر عادة في المناطق البور والأحراج المكشوفة وقد وطن في كثير من المناطق المعتدلة، بما في ذلك الولايات المتحدة الأمريكية.

الجزء المستخدم من النبات الرؤوس المزهرة فقط.

المحتويات الكيميائية:

تحتوي الأزهار على قلويدات من نوع الكيتوليريدين، وأهم مركب في هذه المجموعة هو السبارتين واللوبانين. والفنيثيلامينات مثل اليرامين، كما يحتوي على أيزوفلافونيدات مثل الجينسيتين والفلوفونيدات وزيت طيار وحمض الكافئين وحمض الكوماريك وحمض العفص.

الاستعمالات:

إذا نظرنا إلى اسم النبات فإن هذا يعني أنه كان يستعمل أساساً في الكنس. وقد ظهر استعمال النبات في كتب طب الأعشاب في القرون الوسطى، وقد أوصى أطباء الولزويون في القرن الثاني عشر برتم المكانس لعلاج البول المكبوت. يستخدم رتم المكانس بشكل رئيس علاجاً لنبض القلب السريع غير المنتظم، حيث تعمل النبتة على الناقلية الكهربائية للقلب، فتبطئ نقل النبضات وتنظمها. ورتم المكانس مدر قوي للبول حيث ينبه إنتاج البول، ومن ثَمّ يضاد احتباس السوائل؛ ولأن رتم المكانس يؤدي إلى تقلص عضلات الرحم لدى المرأة، فإنه يستخدم للحيلولة دون فقد الدم بعد الولادة.

يجب عدم استخدام نبات رتم المكانس إلا تحت إشراف المختص. ولا يؤخذ أثناء الحمل أو عند الإصابة بارتفاع ضغط الدم.

رجل الدب
Bear's Breeches



رجل الدب يعرف بأسماء أخرى، مثل أقنتارخصه، وشوكة اليهود، وأقنثوس والأقنته الرهلة والمسمس. وهو نبات عشبي معمر، يصل ارتفاعه إلى متر، له جذر وتدي متفرع. له ساق مزهر صلب قليل الأوراق في أسفله. الأوراق القاعدية مرطاء كبيرة. الأزهار تتخذ شكلاً جمالياً نادراً ما يوجد مثله، حيث تكون الزهور بيضاء كبيرة معرقة باللون الأرجواني، وتكون الأزهار مرصوفة في سنبلة طويلة في ما بين ٤-٦ صفوف عمودية متمايزة، ولها قنابة واحدة شوكية. الثمرة علبة سمراء اللون، تحتوي على عدد ما بين ٢ إلى ٤ بذور كبيرة لماعة سمراء.

يعرف النبات علمياً باسم Acanthus mollis.

من الفصيلة الأقتثينية Acanthaceae.

الموطن الأصلي للنبات: أوروبة، وتنتشر عادة في الحدائق، وتفضل عادة المواقع الرطبة والأراضي المنخفضة.

الجزء المستخدم من النبات: الأوراق والجذور.

المحتويات الكيميائية:

يحتوي النبات على كمية كبيرة من المواد الهلامية وحموض العفص وأملاح معدنية وصمغ وسكريات ومواد مرة.

الاستعمالات:

كان نبات رجل الدب معروف جداً في العالم القديم، ويقال: إن كاليماكوس وهو معماري إغريقي من القرن الخامس قبل الميلاد أنشأ النقش الزخرفي الورقي في أعلى الأعمدة الكورنيشية ملهماً بالتناظر التام لأوراق رجل الدب. وفي القرن الميلادي الأول، أوصى الطبيب الأغريقي ديسقوريدس باستخدام الجذور على شكل لزقة لعلاج الحروق، ولفها حول المفصل المخلوعة. وكان يعتقد أن رجل الدب كنقيع مدر للبول. وقد استخدم النبات أيضاً لتفريج الريح والتشنج وتلطيف الأعصاب المتلفة.

لقد أثبتت الدراسات أن الهلام وحموض العفص الموجودة في النبات تفيد لعلاج المفاصل المخلوعة والحروق، وهذا يؤيد ما ذكره الطبيب الأغريقي ديسقوريدس. كما أن النبات مفيد جداً للقناة الهضمية وكذلك المسالك البولية، كما أنه يستعمل حالياً على شكل كمادات أو كسائل للغرغرة.

يستخدم رجل الدب كفاتح للشهية ومنشط لإفراز الصفراء وملين جيد وشاف للجروح. يؤخذ ملء ملعقة صغيرة من مسحوق الأوراق أو الأزهار، وتوضع في ملء كوب ماء مُغلّى ويترك ينقع مدة ١٠ دقائق، ثم يصفى ويشرب بمعدل ثلاث مرات في اليوم.

الرحمانية اللزجة

Rehmannia



الرحمانية عشب معمر يصل ارتفاعه إلى نحو ٦٠سم ذو أوراق لاصقة وأزهار تتجمع في نهاية الأغصان على هيئة سنابل ذات لون إرجواني. يعرف النبات علمياً باسم Rehmannia glutinosa من الفصيلة Scrophulariaceae.

الموطن الأصلي للنبات: تنمو في البراري على سفوح الجبال المشمسة والأجزاء الشمالية الشرقية من الصين، وبالأخص في مقاطعة هينان.

الجزء المستعمل من النبات الجذور التي تحتوي على ستيرولات، وتشمل بيتاستيوستيرول وستجماستيرول. كما تحتوي على سكريات مثل المانتيول بالإضافة إلى مركب الرهمانين، ومن أهم المركبات Catalpol.

الاستعمالات:

تعد عشبة الرحمانية اللزجة من أشهر الأعشاب الصينية الهامة، وتدخل في كثير من المستحضرات العشبية الطبية التقليدية وذات تاريخ مأثور قديم،

فقد ذكرها غي هونج Ge Hong، الطبيب والكيميائي الصيني في القرن الرابع عشر الميلادي، ويقال: إنها عشبة تطيل العمر ذات تأثير مقو ملحوظ للكبد والكلى، وقد أثبتت الأبحاث أنها تقوم بحماية الكبد ومفيدة لالتهابات الكبد. لقد قامت أبحاث صينية لمعرفة تأثير هذه العشبة دون تسمم الكبد وتلفه، وقد أظهرت التجارب الإكلينيكية أنها فعلاً فاعلة في علاج التهاب الكبد.

كما قامت دراسات أخرى تبين تأثير جذور عشب الرحمانية على ضغط الدم المرتفع، وأثبتت تلك الدراسات أن جذور عشبة الرحمانية تخفض ضغط الدم المرتفع وكذلك الكوليسترول في الدم. كما أن قدرتها على خفض الحمى تجعلها مفيدة في علاج التهاب المفاصل الروماتزمي. كما أثبتت الدراسات خفضها لسكر الدم. كما أثبتت الدراسات أن عشبة الرحمانية تبرد الدم ويخفض درجة حرارة الجسم في الأمراض الحادة والمزمنة. كما أن طبيعته المبردة أدت إلى استخدامه لتخفيف شدة العطش واحمرار اللسان الناتج عن ارتفاع الحرارة.



وأن هذا النبات يستخدم في حالات فقر الدم مثل النزيف الحيضي الحاد غير العادي، ويعد مقوياً رئيساً للكلى. تقول الأبحاث الصينية: إن عشب الرحمانية مقوٍ تقليدي وقيم عند تقدم العمر ويعد مفيداً في منع الشيخوخة.

تدخل الرحمانية اللزجة في عدة مستحضرات منها «حبة المكونات الثمانية»، التي يعدها العشابون الصينيون المعاصرون مدفئة ومنشطة.

كما يوجد مستحضر مقنن من الرحمانية متوفر في مخازن الأغذية الصحية على هيئة كبسولات.

يؤخذ كبسولتان ثلاث مرات يومياً لعلاج ارتفاع سكر الدم وارتفاع ضغط الدم.

الرشاد

Garden Cress

الرشـــاد المعروف بالثفاء، وهو عشــب حولي يصــل ارتفاعه إلى ٦٠ســـم، ذو أوراق رمحية رقيقة، وأزهار صــغيرة بيضاء، وثمار صغيرة مدورة، تحمل بذوراً ذات لون بني فاتح. يعرف النبات علمياً باسم Lepidium sativum من الفصيلة الصليبية Cruciferae.
الجزء المستعمل من النبات جميع أجزاء النبات، ولكن البذور هي الأكثر استعمالاً.

الموطن الأصلي للنبات: جميع أنحاء العالم، فهو ليس مقصوراً على منطقة معينة.

يحتــوي الرشـــاد على جلوكوزينيـــت، وتشـــمل جلوكوتروبالوكين الـــذي يتكون من أيزوثيوســـيانات البنزيـــل وبنزايـــل ســـيانيد. كمـــا يحتوي علـــى حمض الآســـكوربيك (فيتامـــين ج) بنســـبة ٣٧٪. وأمـــا البـــذور فتحتوي على كوكوربيتاســـين Cucurbitacins وكاردينولايـــدز Cardenolides وهو Cardiac steroids كمـــا تحتوي على معادن عديدة هي: الحديـــد، والفوســـفور، والمنجنيـــز، واليـــود، والكالســـيوم، والزرنيخ وفتيامينات ج، أ، ب، ب ب، هـ والكاروتين.



الاستعمالات:

يستعمل الرشاد على نطاق واسع مضاداً حيوياً طبيعياً، وكذلك مضـــاداً للفيروســـات.

يستخدم للسعال والإمساك، ويقوي جهاز المناعة وهو مدر للبول. وفي الطب الهندي يستعمل لأمراض الكبد والربو والنزيف ومجهض.

يوصف الرشاد بأنه أكثر النباتات غنى بمعدن اليود، وهذا ما يجعله سهل الهضم. كما يحتوي على الحديد المنتج للكريات البيضاء، والكبريت المغذي للجلد والشعر، والكالسيوم عنصر النمو.

لقد وصف الرشاد في الطب القديم بأنه مدر للبول واللعاب وطارد للغازات وشرابه لعلاج النزلات الصدرية، وهو يفتح الشهية، ويمتص الروائح الكريهة من الجسم، ومقوٍ جنسي. وإذا ضمد به مع العسل حلل ورم الطحال. وإذا ضمد به مع الماء أنضج الدمامل، وإذا شرب مُغلّاه نفع من الربو ونفث الرئة وفك عسر النفس وأدر الحيض. لقد كان أبو قراط يصف الرشاد لتسهيل إفراز البلغم. أما في الطب الحديث فقد وجد أن المعادن الموجودة في الرشاد والفيتامينات والكاروتين لها دور فاعل في علاج كثير من الأمراض. ويعد الرشاد من أكثر المواد المشهية، ومقوٍ، ولعلاج فقر الدم، وخافض لضغط الدم، ومقشع، ومقيئ، ومنشط لحيوية بصيلات الشعر، ومكافح للسرطان، والكسل اللمفاوي، والسل، والحصى، والمرارة والسكري، والطفيليات المعوية، والاستسقاء. هذه المعلومات وردت في صفحة ١٧ من كتاب التداوي بالأعشاب والنباتات قديماً وحديثاً، تأليف أحمد شمس الدين، الطبعة الثانية دار الكتب العلمية بيروت ١٩٩١م/ الموافق ١٤١١هـ.

محاذير هامة:

يجب عدم استخدامه من قبل الحوامل؛ لأنه يجهض ويقتل الأجنة. كما تسبب الجرعات العالية منه نفوطاً جلدية، وكذلك النخر (Necrosis). الاستعمال الداخلي لزيت الرشاد يسبب أنيمياء حادة للأعضاء الداخلية للجسم.

يوجد أربعة أنواع من الرشاد غير النوع الذي تحدثنا عنه هي:

Lepidim africanum, Lepiium aucheri، Lepidium drabal, Lepiduim virghncumi

الرمرام
Hiliotropium



الرمـرام عشـب معمـر دائم الخضـرة، يتفرع كثيراً من سـطح الأرض يصـل ارتفاعه إلى نحو ٧٠سم. يميل النبات إلى اللون الأخضر الرصاصي؛ نظراً لكثرة الشعيرات التي تغطي جميـع أجزائه. ملمس النبات خشـن. الأوراق ضـيقة مسـطحة مغطـاة بشـعيرات غزيـرة، قمتها حادة وحافتها ملتفة إلى الخلف. الأزهار بيضـاء في نورة قوقعيـة طرفيـة. الثمار عنبة صغيرة تحتوي على عدد من البذور الصغيرة.

يعـرف النبـات علمياً بـاسـم Heliotropium stugosum من الفصـيلة الحمحمية Boragonaceae.

يوجـد منـه عـدة أنـواع مثـل Heliotropuim bacciferum، H. undulatum، H. ramosissimum،H.persicum.

الموطن الأصلي للنبات: آسية وينتشر بكثرة في جميع مناطق المملكة.

الجزء المستعمل من النبات: الأجزاء الهوائية.

المحتويات الكيميائية:

يحتوي على قلويدات من نوع البايروليزيدين، وتشمل بيروليزيدين Pyrolizidne وهيليوسوبين Heliosupine، هيليوين Heleuine وهيليوتريدين Heliotridine.

الاستعمالات:

يستخدم في علاج الجروح، وذلك بوضع رماده على الجرح. كما يستخدم في علاج رمد العيون؛ وذلك بعصر ورقه وتقطيره في العين المصابة.

يقول بولس في الرمرام: «إن لزقات من الأوراق الجافة المسحوقة تستعمل في علاج الخراجات والدمامل والالتواءات والأورام من كل نوع. كما تفيد اللزقات أيضاً في علاج الجرب الذي يصيب الحيوانات».

أما قطب والشوربجي فيقولان في الرمرام: «إنه يفيد في علاج لدغات الحيات ويقال: إن الورل وهو من الحيوانات آكلة اللحوم، يمسح جسمه بنبات الرمرام، ويتمرغ عليه عندما يكون في معركة مع الحيات، ويحك جسمه بها. ويضيفان: أن نبات الرمرام يحتوي على عدد من مركبات القلويدات البيروليزيدينية. ومن المعروف أن هذه القلويدات تشبه الإصابة بالسرطان، ولذلك فإن الخيل التي تأكل هذا النبات تصاب بسرطان الكبد، ومن ثم تلف كبدها وموتها.

وحيث إن الرمرام إذا ما أخذ داخلياً فإنه يسبب تلف الكبد، وقد حصلت مشكلات عديدة نتيجة صرف بعض المعالجين هذا النبات للمرضى لعلاج مشكلات هضمية، ولكنهم ماتوا بعد استعماله خلال ١٢ يوماً. وعليه فيجب عدم استعماله استعمالاً داخلياً.

الزعفران
Saffron



عشب معمر يشــبه إلى حد ما البصل، يتراوح ارتفاعه مــا بين ٣٥-٥٠سـم، ذو كورمات كبيرة، يـتراوح قطرها ما بين٢,٠-٣,٥سـم، أوراقه خوصـية شـريطية الشكل قليلة العدد، وصـغيرة الحجم، لونها أخضر من أعلى وأبيض من أسـفل. الأزهار كبـيرة الحجم لونهـا أحمر جميـل، تتميز بوجود مياسـم حمـراء أو برتقالية لامعة، وتعد المحصـول الرئيس لنبات الزعفران. الثمرة مغزلية كبسـولية الشكل، بداخلها عدد كبير من البذور المسـتديرة صغيرة بنية اللون إلى سوداء.

يعرف النبات علمياً باسم Crocus sativus من الفصيلة Iridaceae.

الموطن الأصـلي: جنوب أوروبة وآسـية الصـغرى، وانتشـرت زراعته في إسبانية وإيران والهند وفرنسة وإيطالية والجزائر واليونان والنمسا وألمانية والمجر.

الجزء المستخدم: مياسم الأزهار المتفرعة من قلم الزهرة.

المحتويات الكيميائية:

تحتوي مياسم الزعفران على مركبات صبغية من نوع الكاروتينويد Carotenoid، ومن هذه المركبات كروسـين Crocin. وهو عبارة عـن جلوكوزيد ملون وجلوكوزيد آخر



غير ملون، يعرف باسم بيكروكروسين Picrocrocin وعند التحليل أو الحلمأه يعطي المركب الأول Crocetin + Gentioluose والمركب الثاني يعطي Safranal،Glucosp والأخير هو المسؤول عن الرائحة المميزة للزعفران، كما وصف حديثاً مركبات ذات علاقة بمركب Crocin تعرف باسمCrocin- ٤، Crocin- ٣ ، Crocin- ٢ بالإضافة إلى المركبات السابقة، فإن الزعفران يحتوي على زيت ثابت يحتوي على نحو ٣٤ مركباً أو أكثر من مضمون المجموعات الكيميائية المعروفة باسم Esters ،Terpenes،Terpene alcohols.

الاستعمالات:

يستعمل الزعفران مادة صابغة، وفي الصناعات الغذائية منكهة للطعم. وكان الزعفران يستخدم في الطب الشعبي علاجاً لنزلات البرد والكحة والسعال الديكي، ومهدئاً للمعدة والأمعاء؛ حيث يزيل الغازات كما يستعمل طارداً للبلغم ومدراً للطمث. وقد ثبت حديثاً أن المستخلص المائي للزعفران يستخدم في طرد الديدان المعدية المعوية، ويصنع على تهدئة الجسم في بعض الحالات العصبية.

زهرة العطاس

Arnica

زهرة العطاس عشـبة معمرة، يصـل ارتفاعها إلى ٧٠سم، عطرية تحمل جذعاً قائماً شعرياً وغددياً، وفي نهايته يحمل أزهاراً صفراء تشبه زهرة الربيع. جميع أجزاء النبات لها رائحة ذكية. الأوراق قاعدية بشكل ضمة وشبيهة بأوراق نبات التبغ.

يعرف النبات علمياً باسم Arnica montana من الفصيلة المركبة Compositae.

الموطن الأصلي للنبات: أوروبة وأمريكة الشمالية وسيبيرية وكندا.

الأجزاء المستعملة من النبات: الأزهار والجذامير.



المحتويات الكيميائية :

تحتوي على زيت طيار يضم الثيمول، وتحتوي أيضاً على لاكتونات التربينات الأحادية النصفية والفلافونيدات، من أهمها أيزوكويرسيتين واستراغالول، وعلى مواد مرة أهمها أرنيسين ومواد صابونينية أهمها أرنيندنديول وأرنيسترول. والجذر يحتوي على مواد عفصية ومواد صمغية.

الاستعمالات :

تستخدم زهرة العطاس على نطاق واسع في الطب الشعبي الأوروبي. وكان يوهان ولفغانغ فون غوته الفيلسوف والشاعر الألماني يشرب شاي زهرة العطاس لتخفيف الذبحة عنده أثناء كبره. تستخدم زهرة العطاس مقوية ومضادة للالتهاب، موسعة للأوعية الدموية. ويجب استخدامها تحت رعاية طبية، لأن لها تأثيراً مهيجاً على المعدة والأمعاء.

تستعمل خارجياً لغسل الجروح السطحية والكدمات والخدوش وكجزء للغرغرة والمضمضة في بعض حالات إصابة الفم والتهاب اللوزتين. وهي مشهورة كمرهم لآلام العضلات، وهي تحسن تدفق الدم، وتسرع في التئام الجروح.

يجب عدم استعمال زهرة العطاس داخلياً إلا بعد استشارة المختص. لا توضع زهرة العطاس على الجلد المتشقق.

زيت دوار الشمس

Sunflower oil

زيت دوار الشـمس يسـتخرج من بذور دوار الشـمس الذي هو عبارة عن عشـبة حولية قائمة، يصـل ارتفاعها إلى نحو متر ونصـف المتر. سـاقها مكسـو بشـعيرات ومتفرع. الأوراق كبيرة ومتناوبة ذات حواف مسـننة. توجد في نهاية الأغصـان أزهار كبيرة صفراء اللون أو برتقالية، وفي وسطها قرص دائري أحمر اللون إلى بني تقريباً، ويوجد منه عدة أنواع. يعرف النبات علمياً باسـم Helianthus annuus من الفصـيلة المركبة Complsitae.

الموطن الأصـلي لدوار الشمس: القسـم الغربي من أمريكة الشمالية، حيث كانت تزرع من قبل الهنود الحمر منذ نحو ألف سـنة قبـل الميلاد. ثم أدخلت إلى أوروبة في القرن السـادس عشر. ولم تصـبح نبتة غذائية رئيسـة إلا عندما أدخلت إلى روسيا. وتـزرع اليوم علـى نطاق تجاري واسـع في معظم بلـدان العالم من أجـل زيتها وعلفاً للماشية وللزينة.

الجزء المستخدم من نبات دوار الشمس: البذور وزيت البذور.

المحتويات الكيميائية لبذور دوار الشمس:

تحتـوي بذور دوار الشـمس على زيت ثابت (دهن) بنسـبة تصـل إلى نحو ٣٠٪ وبروتين بنسـبة تصل إلى ٢٤٪ وسـكريات بنسبة تصل إلى ٢٥٪ وسليلوز بنسبة تصل إلى ٦٪ وأستيرولات تصل إلى٣٪ وحمض كلوروجنيك Chlorogenic acid وماء بنسبة ٦٪ ومعادن من أهمها النحاس والكالسيوم والماغنسيوم والسيليكون والفوسفور.

كيف يستخلص زيت دوار الشمس من البذور؟ يمكن تحضيره بتقشير البذور أولاً ثم يستخلص الزيت بطريقة العصر الآلي في المعاصر اللولبية أو بطريق بعض المذيبات العضوية مثل الأثير البترولي أو رباعي كلوريد الكربون أو الهكسين. وبعد استخلاص الزيت يعالج لنزع الشمع والصموغ والفسفاديدات، منه وذلك بالطرق حسب ما ذكره الأستاذ الدكتور كمال الدين حسين الطاهر في كتابه «الخواص الطبية لبعض الزيوت النباتية والدهون الحيوانية»،وهي:

١- إضافة مادة ثلاثي صوديوم فوسفيت أو ثلاثي صوديوم متعدد الفوسفيت.

٢- إضافة حمض الفوسفوريك ٨٥٪ بنسبة ٣, ٠٪ من وزن الزيت والخلط مدة نصف ساعة أو يمكن أن يخلط حمض الفوسفوريك مع حمض الليمون بنسبة ١, ٠ - ٠,٢٪.

٣- خلط زيت بذور دوار الشمس مع حمض الليمون تركيز ١٠٪ في ماء بنسبة ٠٧, ٠٪ من وزن الزيت ثم يسخن الخليط على درجة حرارة ٥٠ْم مدةربع ساعة ويتبع ذلك إضافة محلول هيدروكسيد الصوديوم بتركيز ٤٪ والخلط مدةساعتين على درجة حرارة ٨٠ْم، ثم يفصل الزيت ويغسل بالماء ثم يفصل الماء ويجفف الزيت.



٤- تبريد الزيت لدرجة الصفر مئوية مدة٣ ساعات، ثم إضافة هيدروكسيد الصوديوم بنسبة ٢٪ من وزن الزيت والخلط مدة ساعة واحدة، ثم يفصل الزيت وبعد ذلك تعادل الحموض الدهنية الطليقة في الزيت بمحلول كربونات الصوديوم المائي ذي الوزن النوعي ١,٢ - ٢٢٥B١، في درجة حرارة ٩٠ درجة مئوية مدة نصف ساعة ثم يفصل الزيت من المواد الصابونية المترسبة ويغسل بالماء على درجة حرارة ٩٠ درجة مئوية على أن تكون نسبة الماء للزيت ١:٩٩ مدة ساعتين، ثم يفصل الزيت عن الماء. أما الألوان غير المرغوب فيها في الزيت فيمكن التخلص منها بخلط الزيت بمادة طين فللر Fuller's Earth أو بمادة بنتونايت Bentonite ثم تبريد الزيت عند درجة حرارة ١٨ درجة مئوية لترسيب المواد الملونة، وبعد ذلك يمكن إضافة بعض مانعات الأكسدة، التي تم ذكرها سابقاً أو محلول أسكوربايل بالميتيت Ascorbyl Palmitate بنسبة ٠,٢٪ من وزن الزيت والخلط على درجة حرارة ٨٠ درجة مئوية. يمكن إذابة مادة أسكوربايل بالميتيت عن طريق إضافة مصطكى المعروف لدى العطارين، ثم تعبئة الزيت في علب مصنوعة من كلوريد بولي فاينايل.

التركيب الكيميائي لزيت بذر دوار الشمس حسب ما أورده الأستاذ الدكتور كمال الدين حسين الطاهر هو:

حمض لينولنيك بنسبة نحو ٥٧٪ وحمض أولنيك بنسبة ٢٩٪ وحمض لينولينيك بنسبة ٠.٠٤٪ وحمض بالميتولنيك بنسبة ٠.٤٥٪ وحمض بلمستيك بنسبة ٧.٦٪ وحمض إستاريك بنسبة ٤.١٪ وحمض ميرستيك بنسبة ٢٪. وحمض الأراشيدك بنسبة ٣٪. وتوكوفيرولات (فيتامين هـ).

الاستعمالات:

وجد أن زيت دوار الشمس له تأثير على الكوليسترول والدهون الثلاثية. فقد أعطوا مرضى فرط الكولستروليميه والتصلب في الشرايين زيت دوار الشمس بجرعة ٢ جرام لكل كيلو جرام من وزن الجسم عدة أسابيع فانخفض مستوى الكوليسترول الكلي في الدم بنسبة ١,٥٪. كما كشفت بعض الدراسات الإكلينيكية أن تعاطي

الإنسان لزيت بذور دوار الشمس بكميات تغطي ٣٨٪ من احتياجه اليومي من السعرات الحرارية أدى إلى تخفيض مستوى البروتينات الشحمية منخفضة الكثافة، (LDL) وكذلك تلك منخفضة الكثافة جداً بدون تأثير على البروتينات الشحمية رفيعة الكثافة (HDL).

أما تأثير الزيت على الدهون الثلاثية المعروفة بالتراي جلسرايد، فقد أوضحت بعض الأبحاث الإكلينيكية والتجريبية أن تعاطي الإنسان زيت بذور دوار الشمس بنسبة ٥٪ في طعامه اليومي لعدة أسابيع قد أدى إلى انخفاض يعتد به إحصائياً في مستوى الدهون الثلاثية بالدم.

كما يؤثر زيت دوار الشمس على الصفيحات الدموية وتخثر الدم، فقد أدى تعاطي زيت دوار الشمس بنسبة ٥٪ من الطعام اليومي عدة أسابيع إلى إبطاء عملية تخثر الدم في الإنسان. وعند استقصاء آلية هذا الإبطاء كشفت مجموعة من الدراسات الأخرى أن تعاطي الإنسان زيت دوار الشمس بجرعة ٢ جرام لكل كيلو جرام من وزن الجسم يومياً ومدةشهرين أضعف عملية تكدس الصفيحات الدموية عند معالجتها بحمض الأراكيدونيك أو بمادة الكولاجين. وتشير الدراسة إلى أن آلية إبطاء تخثر الدم قد تكون نتيجة لتأثير الزيت وقدرته على منع تصنيع مكدسات الصفيحات الدموية داخل الجسم مثل مادة ترومبوكسين أC.

تستعمل بذور دوار الشمس كأحد المكسرات التي يتلذذ بها الإنسان. كما تستعمل الرؤوس المزهرة المجففة في بعض البلدان كمدرة للبول وطاردة للأرياح ومضادة للإسهال وللالتهابات.

يستخدم الزيت في المراهم وفي البلاسترات لعلاج الألم والالتهابات.

يستعمل زيت دوار الشمس على نطاق واسع في السلطات والقلي. كما يستعمل في صناعة الصابون والبويات ويستعمل الزيت المهدرج منه في صناعة المارغرين المعروف بالزبد النباتي ولتصنيع حمض الإستياريك الذي يدخل في صناعة بعض مستحضرات التجميل والدهانات.

السدر
Ziziphus

يسـمى السـدر في بعض البلدان بالنبق والعبري وزجزاج وزفزوق وأردج وغسل. والنبات هو السـدر، ويطلق على الثمر النبق، وفي جنوب المملكة يسمون الثمار «عرج»، ونبات السـدر شجر دائم الخضـرة، يصل ارتفاعه إلى خمسـة أمتار. أوراقه بسيطة ذات عنق قصـير وعروق ظاهرة. الأزهار بيضاء اللون. والثمار غضة خضراء تصفر عند النضج، وعندما تجف يكون لونها برتقالياً. يوجد أشواك في أغصانها.

يعـرف النبـات علميـاً باسـم Ziziphus spina - cristi مـن الفصـيلة السـدرية Rhamnacea.

الجزء المستخدم من النبات: جميع أجزائه الهوائية.

المحتويات الكيميائية:

يحتـوي لحاء السـدر علـى قلويـدات وفلافونيدات ومواد عفصـية وسـتيرولات وتربينات ثلاثية ومواد صابونينة، وعلى سكاكر حرة هي الفركتوز والجلوكوز والرامنوز والسكروز. كما يحتوي على إميودين.

الاستعمالات:

لقـد ورد في برديـة «إيبرز» الطبية: أن النبق كان يسـتخدم مسـكناً موضـعياً ضـد الصرع وعلاج الكبد. ويقول المثل الفرعوني القديم: إن من يتناول نبقة واحدة تظل رائحة فمـه طاهـرة أربعين يوماً. كما عرف أخـيراً أن ثمار النبق تسـاعد في علاج حالات تورم



الشـدي. وقد اسـتخدم الفراعنة وصـفة طبية لتنقية الدم، تتكون مـن النبق والخروب وقدر من اللبن والعسـل وحبـوب شـنتا، وتغلّى كلها وتصفى وتشرب بمعدل ٤ مرات في اليوم.

وجـاء أيضـاً في بردية هيرسـت ضـمن وصـفات لعـلاج الصـرع والكبـد، وهو مسـكّن موضعي، وصفوا من النبق لبخات لعلاج الأمراض الجلدية، ومشروباً للأمراض الصدرية.

وقـال ابن سـينا في النبـق: «ورق النبق ملـين للـورم الحار، ويلينـه ويحلله. وصـمغ نبات النبق نافع للربو، وأمراض الرئة، ومقو معدي، ينفع من نزيف الحيض، ومن قروح الأمعاء، وينفع الإسهال وضعف المعدة».

وقـال ابن البيطـار: «النبق قابض، وصـمغه يذهب الحرارة اغتسـالاً به، وينقي الرأس، ويجعد الشعر، وورقه نافع للربو وأمراض الرئة يصلح المعدة والحلق».

أما داود الأنطاكي فيقول: «ورقه حار في الأولى وثمره بارد فيها. إذا غلي وشـرب قتـل الديـدان، وفتح السـدد، وأزال الرياح الغليظة. ونشـارة خشـبة تزيـل الطحال والاستسـقاء وقروح الأحشـاء، ومسـحوق ورقه إذا رش ينقي البَشَـرَة وينعِّمها، ويشد الشعر. عصير ثمار النبق شراباً يزيل العطش والصفراء».

والـبرِّي منه أعظم مفعولاً. وسـحيق ورقه يلحم الجروح ذروراً، ويقلع الأوسـاخ، وينقي البشـرة. ونوى السـدر إذا طحن ووضع على الكسر جبره، وإذا طبخ حتى يغلظ ولطخ على من به رخاوه (لين عظام) والطفل الذي تأخر نهوضه اشتد سريعاً. مسحوق الأوراق إذا غلّـى مـع مسـحوق الكمون وشـرب، فإنه علاج لحموضـة المعـدة ولعلاج الكحـة. كما تدخل الثمار في نقاط لعلاج الكحة. تسـتعمل الأوراق ضـماداً للدمامل. والخُرَاجات. والخلاصات المحضرة من قشور ساقه تستعمل علاجاً للحمى والتهابات الحلق والقصبة الهوائية.



ويقول ميلر في السدر: «إن الثمرة بالكامل تؤكل بما في ذلك النوى، وأن الأهالي يستحقون كمية من هذه الثمار ليحصلوا على نوع من الجريش، يؤكل إما نيئاً وإما بعد طبخه بالماء أو الحليب أو مخيض اللبن. والثمار تؤكل ليست غذاء فقط، ولكن لخصائصها الطبية، إذ إنها تنظف المعدة وتنقي الدم. وتعيد الحيوية والنشاط إلى الجسم. كما أن تناول كمية كبيرة من الثمار يدر الطمث عند النساء، ويقال: إن الشعر المغسول بأوراقه يصبح ناعماً ولامعاً جداً. كما يستخدم مهروس الأوراق في عمل لبخات لعلاج المفاصل المتورمة والمؤلمة.

- يستعمل مُغلّى ثمار السدر، وذلك بنقع نحو ١٠ حبات في كوب ماء مدة ٨ ساعات، ثم تغلّى بعد ذلك وتشرب ساخنة لحالات الإمساك وفساد الدم.
- يمضغ ثمار النبق لأطول مدة ممكنة، وذلك لحالات ترهل اللثة وضعفها.
- تمضغ ثمار النبق يومياً، فتزول الرائحة الكريهة في الفم، ويصبح الفم نظيفاً.

يعتقد كثير من الناس أن شجر السدر من الجنة؛ لأنه نزل في القرآن الكريم، ولذلك فإنهم يغسلون الميت بورق السدر، ويذرون الورق فوق الميت لمنعه من الفساد.

وقد ذكر أبو نُعيم في كتابه «الطب النبوي» مرفوعاً «إن آدم لما أهبط إلى الأرض كان أول شيء أكل من ثماره هو ثمار النبق».

السعد

Cyperus

نبات السعد عشب معمر، ذو ريزوم طويل ورفيع حرشفي، ينتفخ على هيئة عقد هنا وهناك؛ معطياً درناتٍ مكتنزةً بالمواد الغذائية في حجم حبة الزيتون الصغيرة، وعلى امتداد الريزوم (جذمور) تخرج أوراق هوائية متكالفة في صفوف من قاعدة السوق؛ وهذه الأوراق شريطية ذات أغماد مغلقة. وعند قمة السوق الهوائية تخرج سنابل في مجاميع من مكان واحد؛ تحميها ثلاث وريقات كبيرة، ويبلغ طول السنبلة نحو ٦سم ولونها بني محمر.



يعرف السعد بعدة أسماء في الوطن العربي فيسمى سعيط، زبل المعيز، وسعادي والسعد، وسعدي الحمار ومجصه.

أما علمياً فيعرف باسم Cyperus rotundus من الفصيلة النجيلية Graminae.

الموطن الأصلي للنبات: منطقة الشرق الأوسط بشكل عام، وينمو في الأراضي الرطبة بين المزروعات كعشب بري. كما يوجد بكثرة في حواف القنوات وفي الحدائق العامة وفي الوديان. وهو سريع النمو والانتشار. ينمو بكثرة في منطقة جازان.

الجزء المستخدم من النبات: الريزومات المنتفخة والأوراق.

المحتويات الكيميائية:

تحتـوي الريزومات على زيت طيار يختلف في طبيعة تركيبه على الطبيعة البيئية التي ينمو فيها. وتقول الدراسـات: إنه يحتوي على ٢٧ مركباً مختلفاً. كما يحتوي على سـكر الجلوكـوز والفركتوز والنشـاء، وجلوكوزيـدات قلبية وقلويدات ومواد عفصـية وفيتامين ج ومواد مرة.

الاستعمالات:

لقد اسـتخدمه الفراعنة، ويسمى باللغة الفرعونية «أرو»، وعثر علماء الآثار على بذور هذا النبات في بعض قبور عصـر ما قبل الأسرات، وكان كثير النمو على ضفاف النيل، واستخدمه الفراعنة ضمن مواد التحنيط.

واسـتخدموه على هيئة مُغلّى ُشرب لإدرار البول، وعلاج بعض حالات الروماتزم، وضمن صناعة العطور. وجاء في إحدى الوصفات الطبية يستخدم على شكل ضمادات لعلاج الحروق. كما يستخدم نبات السعد أيضاً في تحنيط المياوات.



قال ديسـقورديس: «السـعد يدخـل في المراهم؛ فهو يحسـن اللون، ويطيـب النكهة، النوع الهندي منه كما يقال يزيل الشـعر من على سطح الجسم، ويدمل الأورام والبثـور، فينفع من عضـ الأنف والفم وترهل اللثـة وقروح الفـم المتأكّلة. يخرج الحصـى ويدرها. يفيدكثـيراً من بـرد الرحـم والاستسـقاء والحميات المزمنة ولسع العقرب والحشرات».

وقال ابن سـينا: «السـعد معـروف، وفيـه منفعـة عجيبة في القروح التي عسـر اندمالها».

وقال ابن البيطار: «السعد حوحب، لونه أسود قدر الأنملة، يحتوي على مادة حلوة مثـل الموجودة في حب العزيز» الزلم «يشـد الصـلب مع دهن الحبة الخضـراء ويزيل البخر والبثور بالزفت».

أما داود الأنطاكي فيقول: «أجوده الشبيه بنوى الزيتون الأحمر الطيب الرائحة، وهو حار يابس في الثالثة، يحلل الرياح الغليظة من الجنبين والخاصرة، ويقع في الترياق لقوة دفعة السم، ودهنه المطبوخ فيه يفتح سدد الأذن وشد الأسنان، ويمنع قروح اللثة والبخر ويجفف القروح مطلقاً، ويزيل الخفقان والصداع البارد، ويدر الطمث والبول، ويفتت الحصى، ويخرج الديدان وبرد الكلى والمثانة والرحم، ويزيل الحميات».

ويقول داستور: إن السعد يدخل في صناعة العطور والصابون، كما يستعمل طارداً للحشرات. ويضيف أن وضع لبخة من الريزومات الطازجة على ثدي المرضعة، فإنه يحث على إدرار الحليب. كما أن وضع هذه اللبخة على الجروح والقروح نافع في علاجهما. أما مستحلب الجذمور فيستخدم في علاج الإسهال والدرسنتاريا والاستسقاء وسوء الهضم والقئ والكوليرا والحمى. كما يضيف داستور أن مجروش نحو جرام ونصف الجرام من الجذمور المتشحمة؛ مخلوطاً مع مجروش الزنجبيل والعسل يفيد في علاج اضطرابات المعدة والأمعاء.

يقول بولس: «إن زيت السعد يستعمل في علاج المعدة العصبية وسوء الهضم والإسهال ومدر للطمث ومسكن ومخفف للآلام في حالة عسر الطمث، ومدر للبول، وطارد للأرياح، ومنشط، ومزيل لحصوة الكلى، وعلاج للمغص، ومنشط جنسياً، ويزيد وزن الجسم، وطارد لديدان الأمعاء ولعلاج المعدة، وفي حالته الطازجة مغذ».

أما الشوربجي فيقول في السعد: «إن درنات الجذامير تنقع في الخل الأخضر، ثم تمزج مع العسل، وتعطى لحالات الدسنتاريا، كما تفيد في علاج أمراض الكبد والرئة».

لقد أثبتت بعض التجارب نجاح نبات السعد في طرد الديدان الآسطوانية.

يستعمل السعد في جنوب المملكة: كبخور جيد يبخر به المنازل والنساء بعد الولادة، وهو يباع على هيئة ربط، وهو محبب جداً لدى السيدات.

السقنقور

Sagangore

السـقنقور سـحلية صـحراوية تعيش في المناطـق الرملية، فقد تظهـر في النهار للبحـث عن عيشـها، وتختبئ في الليل، تدفن نفسـها قبل غروب الشـمس في الرمال، وكذلك عند شـعورها بالخطر؛ حيث تدفن نفسـها بسـرعة وببراعة فائقة، ولا تتخذ من الجحور منزلاً لها، فمنزلها حيث شاءت في باطن الرمل، وتشبه الدلفين البحري، ولهذا سـميت بالسـمكة الرملية، جلدها ناعم الملمس، وبعض الناس يأكلونها مشـوية بعد شق بطنها وتنظيفه، وهي أليفة وخجولة يمكن استئناسها.



يعرف السقنقور بعدة أسماء، فيسميه الكثير من الناس. صقنقور، وبالأخص أهالي القصيم، وسيسة، نديسة، السمكة الرملية والمليساء، وهو يشبه أيضاً الورل.

ويتغذى السقنقور على العطايات يسترطها سرطاً. وللسقنقور الذكر خصيتان، كما أن للأنثى خصيتين تشبهان في الشكل خصيتي الذكر في الحجم والوضع، والأفضل للتداوي الذكر، وذلك فيما يخص تنشيط الباءة، بل الذكر هو المخصوص بذلك وليس الأنثى.

الجزء المستخدم من السقنقور الجزء الذي يلي الرأس (الجسم) وذنبه وشحمه، والوقت الذي ينبغي أن يصطاد فيه السقنقور هو فصل الربيع، فإنه يهيج فيه، فيكون أبلغ نفعاً، وعند صيده يجب أن يذبح وأن لا يترك حياً؛ حيث إنه يضعف ويهزل ويزول شحمه ويضعف فعله كدواء.

وعادة يقطع رأسه ويرمى، وكذلك طرف ذنبه، حيث لا يستفاد منهما، ثم يشق جوفه طولاً ويخرج ما في جوفه وينظف جيداً، ثم يحشى بالملح ويخاط الشق ويعلق منكساً في الظل في موضع معتدل الهواء، إلى أن يجف تماماً، ثم يوضع في وعاء غير محكم الغلق، بحيث يصل إليه الهواء، ومن أفضل الأوعية السلال المضفورة من قضبان شجر الصفصاف، أو سعف النخيل، ولا يسمح بمنفذ يمكن للفئران الدخول من عبره.

الاستعمالات:

يباع السقنقور على نطاق واسع في محال العطارة في مناطق كثيرة من المملكة، وبالأخص في مكة المكرمة، ويصيد أهالي حائل أعداداً كبيرة من السقنقور، ويصدِّرونه إلى العطارين في مكة المكرمة، لتجفيفه وسحقه وبيعه.

السقنقور يستعمل على عدة أشكال هي:

١- يوجد السقنقور على هيئته الكاملة مملحاً ومجففاً، ويباع على هذه الحالة، وعادة يشمل خصيته، حيث إنها أهم ما فيه، وجزءاً من ذيله وكليتيه ودهنه،

وهـذا يؤكل عادة لعلاج الشـلل والنقرس، وينقي المعدة ويزيل الصـفار ويقوي الظهر.

٢- يوجد على هيئة مسـحوق، يستعمل مع العسـل والعدس المُغلّى والبيض المُقلّى، لزيادة الباءة والسائل المنوي وتقوية الانتصاب.

٣- يوجد أيضاً على هيئة معجون، حيث يستعمله أهالي القصيم مقوياً للباءة، كما يستعمل دهنه مرهماً لوجع الأعصاب.

٤- يوجد على هيئة معجون مع العسـل، ويعبأ في علب خاصة مكتوب عليها بالخط الكبـير «مقوٍ للباءة»، وتحمل العلبة صـورة السـقنقور مع صـورة رجل ضـخم الجسم، دلالة على أن هذا المعجون مقوٍ للرجل.

٥- يقوم العطارون بعصر السقنقور، ويبيعون هذا العصير لعلاج بعض الأمراض مثل الروماتيزم وأمراض المفاصـل. وأفضـل اسـتعمال للسـقنقور أن يستعمل وحده دون أي إضافات، وبالأخص فيما يتعلق بالتنشيط الجنسي.

وعادة الجرعة من مسحوق السقنقور كمنشط للباءة يجب أن لا تتعدى ٣ جرامات، فهذه الجرعة تقوي آلات المني، وتزيد في شـهوة الباءة، وتقوي البدن وتسـمنه، وتهيج الجماع، وتنقي المعدة، ويغسـل ما فيها من سـموم، وتقوي الظهر، وتشـفي من الفالج واللقوة.

سم النحل

Beespoison

يفرز سم النحل جهاز خاص يوجد في الحلقة الأخيرة من بطن النحلة الشغالة.

للملكة جهاز سمي وأبرة للسع، ولكنها لا تلسع إلا ملكة أخرى.

يتألف الجهاز السمي للنحلة من غدتين وكيس السم وإبرة للسع. تفرز إحدى الغدتين سائلاً قلوياً، وتفرز الأخرى سائلاً حمضياً، وتتصلان بوساطة قناة خاصة، بكيس صغير يدعى كيس السم.

أما الأبرة وهي آلة اللسع فتتألف من غمد ينتهي بكلاليب مدببة، وعند اللسع تبقى الإبرة عالقة مكان اللسع بوساطة الكلاليب.

سم النحل عبارة عن سائل عديم اللون طعمه مر وشديد الحموضة، وله تأثيرات متفاوتة على الأشخاص الملسوعين، فمنهم من يتأثر به قليلاً. بحيث يتشكل مكان اللسع وذمة بسيطة، ومنهم من يحدث عنده ظواهر حساسية شديدة، يصحبها تورم وتشنجات مع وذمة رئة وصعوبة في التنفس وانحلال دم وكريات حمر، وربما تحدث صدمة تحسسية، وفي حالات نادرة قد تؤدي لسعة نحلة واحدة إلى مضاعفات خطيرة



ربما تصل إلى الموت. علماً بأن تكرار لسع عدد من النحل للشخص نفسه، وعلى فترات يؤدي عادة إلى حدوث مناعة عند هذا الشخص، ومن الأمثلة على ذلك مربو النحل يصبحون قليلي أو معدومي التأثر بلسعات النحل.

مم يتركب سم النحل؟

يتركب سم النحل من حمض الهيدروكلوريك وحمض الخل وحمض الفوسفور والهستامين والأبامين والميتونين والبنين والسيستين. وسم النحل ذو تفاعل حامضي نظراً لكثرة الأحماض في تركيبه.

الأمراض التي يعالجها سم النحل ؟

يستعمل سم النحل في علاج بعض الأمراض، وسم النحل يوجد في الصيدليات على هيئة حقن، وإما يوجد مباشرة عن طريق لسعة النحلة مباشرة، والأمراض هي الروماتزم والروماتويد والنقرس والتهاب المفاصل والتهاب الأعصاب بما فيها التهاب العصب الوركي وأمراض الجلد مثل الأكزيما والصدفية والملاريا والرمد وارتفاع ضغط الدم وأمراض الكلى مثل احتباس السوائل في الجسم. وأودّ التنبيه إلى أن العلاج بسم النحل سواء عن طريق اللسع المباشر أو عن طريق حقن سم النحل لا يتم إلا عن طريق مختص بهذا النوع من المعالجة. وأول من اكتشف المعالجة بسم النحل طبيب نمساوي أصيب بحمى الروماتزم وأثناء ذلك تعرض للسع عدة نحلات شفي على أثرها من مرضه، فلفتت نظره تلك الظاهرة، فبدأ يعالج مرضاه بلسع النحل. وقد ذكر أنه عالج ١٧٣ مريضاً مصابين بالروماتزم بلسع النحل فشفوا جميعاً. وقال الدكتور محمد علي المنيني في كتابه بعنوان «نحل العسل في القرآن والسنة»: إن طالباً كان يجري دراسة على النحل للحصول على درجة الماجستير، وكان مصاباً بداء الصدفية منذ ست سنوات، دون أن تفلح في علاجه كل وسائل العلاج المتاحة، وبعدما بدأ دراسته في علم المناحل تعرض للسع النحل فتماثل للشفاء سريعاً.

ولسم النحل تأثيرٌ مانعٌ لتخثر الدم، كما أنه يحرِّض الجسم على إفراز هرمون الكورتزون، وهو أكثر مضادات الالتهابات السيتروئيدية فاعلية.

ولذلك يفيد في علاج المفاصل، ويزيد مناعة الأجسام ضد الأمراض.

كيفية ميكانيكية لسع النحلة:

توضع النحلة على جسم المريض في المكان المناسب الذي يعرفه أخصائي اللسع، وتحرض النحلة حتى تلسعه، والطريقة في العلاج بلسع النحل هو البدء بلسعة نحل واحدة في اليوم الأول، ثم بلسعتين لنحلتين في اليوم الثاني، ثم ٣ لسعات في اليوم الثالث، وهكذا حتى تصل عدد اللسعات إلى عشر لسعات في اليوم العاشر، وعندها تنتهي مدة المعالجة الأولى بخمسٍ وخمسين لسعة. وبعد استراحة مدة ٥-٧ أيام يكرر لسع النحل بمعدل ٣ لسعات كل يوم ومدة ٥٠ يوماً أي؛ بمعدل ١٥٠ لسعة.

إذا لسعت نحلة إنساناً عادياً فإنه يتشكل مكان لسعتها طفح جلدي وتورمات حمراء اللون، ثم تحاط هذه التورمات ببقعة بيضاء أكبر منها، أما إذا كان الملسوع حساساً لسم النحل فإن منطقة اللسع تتورم جداً، ويعاني الملسوع من صعوبات مزعجة، وإذا كان حساساً جداً فإنه يحصل لديه مضاعفات مزعجة وخطيرة منها حدوث تورمات خطيرة في جسمه (يتورم كل جسمه) وينخفض ضغط دمه، ويصاب بالصداع والإقياء، ويتسارع نبضه، ويعاني من صعوبة في التنفس، مما يؤدي إلى الموت أحياناً.

إذا لسعت خمس نحلات شخصاً سليماً وافر الصحة فإنها لا تؤثر عليه، ما عدا حدوث بعض الإزعاجات مكان اللسع، إما إذا لسعته ٢٥٠ نحلة فإنه يعاني من ضيق نفس وتشنجات وسرعة نبض وزرقة، ويكون بحاجة إلى إسعاف فوري، أما إذا لسعته نحو ٤٠٠ نحلةٍ مثلاً فإنه يموت عادة.

ما هو علاج لسع النحلة؟

١- عندما تلسع النحلة شخصاً فإنها تترك إبرتها تحت الجلد، وعليه لا بد من إزالتها بوساطة ملقط، ويجب أن يتم ذلك بالسرعة الممكنة وبهدوء، وذلك لكي لا يتسرب مزيد من السم إلى جسم الملسوع.

٢- يدهن مكان اللسعة بعصير البصل أو الثوم أو الخل.

٣- الامتناع نهائياً عن فرك مكان اللسع.

٤- إذا كان الملسوع ذا حساسية مفرطة تجاه سم النحل، فيجب نقله فوراً إلى المستشفى، خاصة إذا كان قد تعرض للسعة سابقة وأبدى حساسية مفرطة في حينه.

السنط

Babul



يعرف السنط بالسيسبان وفي السعودية بالطلح. وهذا النبات عبارة عن شجرة معمرة، يصل ارتفاعها في بعض الأحيان إلى ٢٠ متراً. أوراقها ريشية ويحمل النبات أشواكاً طويلة وقوية وصلبة ذات لون أبيض. يحمل النبات أزهاراً صفراء زاهية، وثماراً قرنية، يصل طولها إلى ١٥ سم. تحمل بداخلها عدة بذور، تشبه إلى حد ما بذور الفاصولية، لكن لونها بني. تسمى البذور بالقرضي. كما أن جذع النبات يفرز مادة صمغية اشتهرت باسم الصمغ العربي.

يعرف النبات علمياً باسم Acacia Arabica من الفصيلة البقولية Leguminosae.

الجزء المستخدم من النبات الأوراق والبذور واللحاء.

تحتوي هذه الأجزاء على مواد عفصية Tannins وبالأخص حمض الجاليك. وكذلك مواد مرة وهلام وفلافونيدات.

الاستعمالات:

تحدثنا كتابات أوراق البردي التي ربما يرجع تاريخها إلى أكثر من نحو ٢٠٠٠ سنة قبل الميلاد، بأن وسائل منع الحمل المتبعة في ذلك الوقت كان يستعمل فيها لحاء وبذور

النبـات. وقد ورد السـنط في بردية (إيبرز)، التي كتبت في نحـو ١٥٥٠ قبل الميلاد، ضمن وصفات أخرى لمنع الحمل على هيئة تذكرة طبية لمنع الحمل مدة سنة.

وفي الطب الحديث أثبتت الدراسات أن خلاصة السنط إذا أخذت بكميات ضئيلة عن طريق الفم كانت منشطة وملطفة للأمعاء. كما أن مُغلّى مسحوق البذور كمشروب له القدرة على تطهير المعدة والأمعاء، وقتل وطرد الديدان، وإزالة التهابات البواسير، ولعلاج حالات الحمى والنزلات الصدرية والإسهال والدسنتاريا. كما تفيد الدراسات أن اللبخات الدافئة لمسحوق ثمار السنط علاج فاعل لكثير من الأمراض الجلدية وقروح وتشقق أصابع القدمين؛ نظراً لخواصها المبيدة للجراثيم والفطريات الضارة.

يؤخذ ملء ملعقة صغيرة من مسحوق الثمار وتضاف إلى ملء كوب ماء مُغلّى وبعد ١٠ دقائق تصفى وتشرب بمعدل مرتين يومياً، لعلاج عفونة المعدة والأمعاء وطرد الديدان.

يؤخذ نصف ملعقة صغيرة على نصف كوب ماء مُغلّى وبعد ١٠ دقائق يصفى ويشرب لعلاج التهابات البواسير والصداع بمعدل مرتين يومياً. أما التهابات الحلق والفم وقروح اللثة فيؤخذ ملء ملعقة طعام من مسحوق اللحاء ويغلى مع ملء كوب ماء مدة ١٠ دقائق، ثم يصفى ويستخدم غرغرة بمعدل ٤ مرات يومياً.

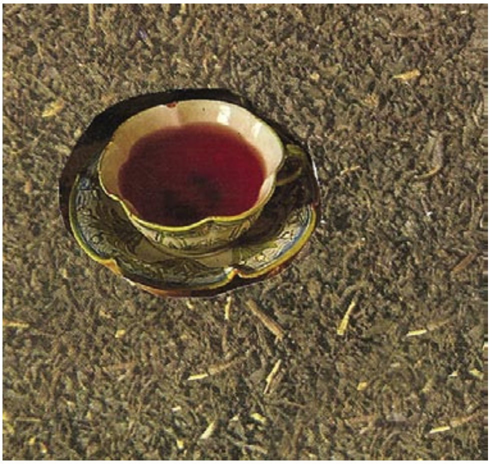
وفيما يتعلق بتسكين الآلام العضلية والعصبية فيستخدم كمادات منقوع لحاء السنط موضعياً بمعدل ٣ مرات يومياً.



وأما الجروح فيستخدم مسحوق قشور (لحاء) السنط الناعم ذروراً؛ وذلك من أجل تطهير وإيقاف نزيف الجرح. وهذه الوصفة ناجحة جداً. أما علاج قروح وتشقق أصابع القدمين، فتستخدم لبخة دافئة من مسحوق لحاء السنط، مع ماء دافئ على هيئة عجينة رخوة، وتوضع على الأماكن المصابة. كما يمكن أن يضاف إلى هذه اللبخة مسحوق الحناء.

الشاي

Tea



شجيرات معمرة دائمة الخضرة كثيرة التفرع، يتراوح طول الشـجيرة مـا بين ٢-٣ أمتـار. الأوراق بسـيطة ومعنقة سهمية الشكل جلدية الملمس، ذات لـون أخضـر لامـع، حافتهـا مسـننة، يـتراوح طــول الورقـة ما بـين ٣,٥-٦سـم، وعرضـها ما بين ١-٢سـم. الأزهار صـغيرة بيضاء أو أرجوانيـة اللـون. الثمـار علـى هيئة كبسولات صغيرة الحجم، تحتوي على عدد كبير من بذور سوداء اللون صغيرة الحجم.

يبدأ جمع أوراق الشاي بعد ثلاث سنوات من زراعته.

يعرف النبات علمياً باسم Camellia sinensis من الفصيلة Theaceae.

الموطن الأصـلي: الصـين - الهند - سـريلانكا - أندونسـيا - اليابان - الاتحاد السوفيتي - شرق إفريقية - وفوموزا - الأرجنتين - باكستان.

الجزء المستخدم: الأوراق الصغيرة الطازجة.

هناك نوعان من الشـاي هما الشـاي الأسـود والأخضـر؛ والشـاي الأسود عبارة عـن الأوراق الخضـراء التي تجفف عند درجة حرارة ٤٠درجة مئوية مدة ٣ سـاعات؛ لكـي تقل الرطوبة فيهـا، ومن ثَمّ تمرر الأوراق على ماكينات لتكسـير خلاياها وإفراز عصاراتها التي تمتصها الأوراق مرة أخرى، ثم تترك الأوراق مدة ٧ساعات عند درجة حرارة ٢٥ درجة مئوية ورطوبة نسـبية ٩٥٪؛ حيث تتخمر وتتأكسـد محتوياتها، ولذلك تكتسـب لونها الأسود المميز. ونظراً إلى المعالجات السـابقة فإن نسبة المواد العفصية Tannins تنخفض بنحو ٤٪. بعد ذلك تجفف الأوراق حتى تصـل نسـبة الرطوبة فيها ما بين ٥ - ١٠٪. أما الشـاي الأخضـر فتبدأ العملية بتثبيط عمل الأنزيمات التي تسبب عملية الأكسـدة والتخمير في أوراق الشـاي الخضـراء، وذلك بتعريضها لبخار الماء أو لدرجة حرارة ١٢١ درجة مئوية مدة قصيرة، وبعد ذلك تمرر الأوراق على ماكينات لف لبرمها وإعطائها شكلها المميز، ومن ثَمّ تجفف لكي تصبح الرطوبة ما بين ٥ - ١٠٪.



المحتويات الكيميائية:

تحتوي أوراق الشـاي على الكافيين Caffeine والثيوفيللين Theophylline أدينين Adenine وثايوبرومـين Theobromine ونحـو ١٥٪ جاللوتانيـك أسـد Gallotannic acid ونحو ٧٥٪ زيت طيار ذي لون أصـفر، والذي يعزى إليه الطعم والرائحة المميزة للشـاي. وأهم محتويات الزيت الطيار لينالـول، وجرانيول، وبنزايل الكحول، وفينايل ايثايـل الكحـول، وبنزالدهايد، وهكسـينول، وتيربينـول وأوكيتول. كمـا تحتوي على معادن (بوتاسـيوم - كالسـيوم - مغنسيوم - صـوديوم - فلورين - منغنيز - نيكل)، وكذلك فلافونيدات Flavonoides مثل فتكسـين وأيزوفتكسـين وكمبفرول وكوبرستين



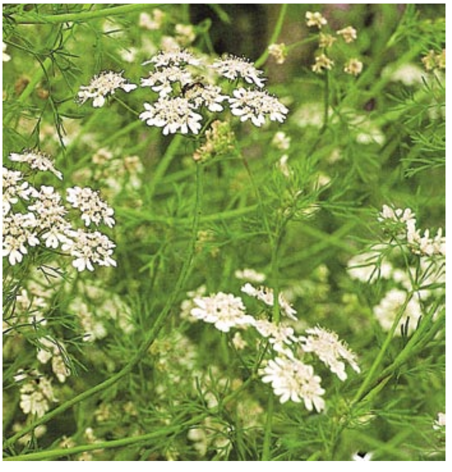
وثيافلافـين وثايفرين. ويمتاز الشـاي الأخضـر باحتوائه على كميـات كبيرة من هذه المواد بعكس الشـاي الأسود. كما يحتوي الشـاي الأخضر على كميات كبيرة من المواد العفصـية Tannins التي تعادل ضـعف الكمية الموجودة في الشاي الأسود. كما تحتوي على سـكاكر وبكتين وبروتينات. كما يحتوي الشـاي على نسـبة قليلة جداً من فيتامين ب٢ وفيتامين هـ.

الاستعمالات:

يشبه تأثير الشاي على الجهاز العصبي المركزي وجهاز الدورة الدموية وجلوكوز الدم والمعدة والأمعاء والأحماض الدهنية في الدم تأثير القهوة، أما تأثير الشـاي على الشـعيرات الدموية، فقد أثبتت الدراسـات أن للشـاي قدرة كبيرة على تقوية جدران الشـعيرات الدموية مما يؤدي إلى منع انفجارها وحدوث النزف الدموي، وتعود هذه الخاصـية إلى احتواء الشـاي على مواد فلافونيدية ومواد عفصـية، وحيث إن الشاي الأخضـر يتميز عن الشاي الأسود بارتفاع نسبة هذه المواد، فقد يكون لتعاطيه مقدرة كبـيرة على تقوية الشـعيرات الدموية والوقايـة من انفجارها، ومنـع حدوث النزيف وخصوصـاً في حالات الرعـاف والطمث. كما أن الشـاي يؤثر على الأمعـاء والقولون نظراً لاحتواء الشـاي على نسـبة مرتفعة من المواد العفصـية، مواد قابضة Tannins التي تمتص الماء من الأمعاء والقولون، الذي يؤدي إلى حدوث الإمساك.

الشبث

Dill



الشـبث نبات حولي يصـل ارتفاعه إلى ٧٥سـم، ذو سـاق أجوف منتصـب، وأوراق ريشية خيطية، وكثير من الأزهار الصـفراء التـي تنمـو على شـكل خيم. الثمـرة خفيفة الـوزن ومسـتدقة الرأس وذات لون بني.

يعرف النبات علمياً باسم Anethum graveolens مـن الفصـيلة المظلية umbelliferae.

الموطن الأصلي للنبات: موطنه الأصلي جنوب أوربة ووسط آسية وجنوبها. ينمو في البراري والأراضـي المهملة. ويزرع على نطاق واسع أيضاً، وبخاصة في إنجلترة وألمانية وأمريكة الشمالية، وتنتشر زراعته في المملكة العربية السعودية على نطاق واسع.

الجزء المستعمل من النبات: البذور والزيت العطري والأوراق.

المحتويات الكيميائية:

تحتوي بذور الشـبث على زيت طيار يشـكل مركب الكارفـون ٥٠٪ وفلافونيدات وكومارينات وزانتونات وتربينات ثلاثية، وبروتين.

الاستعمالات:

ورد الشبث في بردية إيبرز الفرعونية قبل ١٥٠٠قبل الميلاد؛ حيث استخدموه في الطعام والعلاج، ويسمى باللغة الفرعونية «أمست»؛ حيث كان يستخدم من الخارج، ولم يذكر الشبث في البرديات الفرعونية الطبية من الداخل إلا في وصفة واحدة تقريباً. كما ورد الشبث في بردية «هيرست» أنه كان يسخن مع الخمر والكزبرة مدة أربعة أيام، ثم يتناول منه المريض مقداراً محدداً كشراب، بغرض تسكين الألم في أي عضو من أعضاء الجسم. وكانوا يستخدمون الشبث مع دهن الحمار لعلاج آلام الرأس دهاناً وضماداً لعلاج تصلب المفاصل، وخاصة الكتف والمرفق والرسغ والركبة. كما استخدم الشبث على شكل لبخات لتسكين الآلام ولعلاج تصلب المفاصل. جاء الشبث في الوصفات الفرعونية ممزوجاً مع العسل دهاناً جيداً لآلام الرقبة. كما استخدموه مع محلول الشبث الأبيض لعلاج التهابات الفم واللثة والأسنان مضمضةً. وقد ورد أن الشبث يشفي وجع الرأس، كما ورد في بردية برلين أن بذوره تنفع لمعالجة بعض أمراض أوعية الساق. ويعتقد أن الأغريق القدماء غطوا العيون بأوراق من الشبث للحث على النوم. وقد شاع استخدام الشبث كتعويذة في السحر في العصور الوسطى عندما كان يحرق لتشتيت الغيوم الرعدية.

أما أطباء العرب فقد قال أبو بكر الرازي في الشبث: «الشبث نافع لتسكين أوجاع المعدة وحموضتها وحموضة المريء وزيته يسكن آلام المثانة والكلى».



وقال ابن سينا: «الشبث منضج للأخلاط الباردة، مسكن للأوجاع، وطارد للأرياح، وكذلك زيته، وفيه تليين بالغ. منضج للأورام، ماؤه ينفع من القروح، وزيته لأوجاع

الأعصاب دهاناً. بذوره تدر اللبن، ينفع من الفواق والمغص، رماده جيد لقروح المقعدة والذكر عند الرجال».

أمــا ابن البيطار فقال «الشــبـث منج للأخلاط الباردة، مســكن للأوجاع، منوم، ونافع من المغص».

أما الطب الحديث فيســتخدم الشــبث علاجاً لمشكلات الهضــم، يفرج الأرياح، ويهــدئ الهضــم وأما الزيت العطري للشــبث فيفرج التشــنجات، ويســاعد في تهدئة المغص، لذا غالباً ما يستخدم في مزائج ماء الغريب Grib water. ويحسن مضغ البذور رائحة النفس. ويضــاف الشــبث لأدوية الســعال والزكام والإنفلونزا، وهو مدر لطيف للبول، ويزيد الشــبث الحليب، وكانت المرضــعات تأخذه بانتظام للحيلولة دون المغص للأطفال.

ويستخدم ماء الشبث دواءً جيداً لحالات ضعف المعدة وانتفاخات البطن وطارداً للغازات عند الأطفال. ويستخدم زيت الشبث دهاناً مع التدليك لتسكين آلام العضلات وأوجاع المفاصل.

لا يؤخذ الزيت العطري للشبث داخلياً إلا تحت إشراف اختصاصي.

الشبرق الشائك

Spiny Restharaw



يعرف الشبرق الشــائك بأسماء أخرى مثل اللتين الشــائك وأونونيس شائك وشوكة الحمار وزريعة إبليس، وشبرق وموقف الثور. وهو نبات معمر شــائك، يتراوح ارتفاعه ما بين ١٠، ٨٠سم، جزؤه السفلي خشبي، سوقه صــاعدة متفرعــة. الفــروع الصــغيرة غير الناميــة تتحول إلى شــوكة غالبــاً مزدوجة. الورقــة مركبة فيهــا ثلاث وريقــات ما عدا ورقة نهاية الفرع، فهي ورقة واحدة. الأزهار وردية جميلة المنظر، تنمو عند إبط الأوراق. والثمرة بيضاوية. للنبات رائحة كريهة.

يعرف النبــات علمياً باســم Ononis spinosa مــن الفصــيلة الفراشــــية Papilionaceae. يضــم هــذا الجنس نحو ســتة أنــواع فرعيــة ليســت كلها شــائكة، ويوجد بكثرة في المراعي وحواف الطرقات وعلى التلال وعلى السدود البحرية.

الموطن الأصلي للنبات: أوروبة، ويفضل الأراضي الفخارية الكلسية والتلال والمروج القاحلة.

الجزء المستعمل من النبات: الجذر والأزهار والأوراق.

المحتويات الكيميائية:

يحتوي جذر النبات على فينولات ولكتينات وثلاثيات التربينوئيد وزيت طيار. المركب الرئيس فيه الأنيثول. تحتوي الأوراق والأزهار على مواد عفصية ومواد راتنجية ونشاء وسكريات وأنونين وأونوكول.

الاستعمالات:

يصف العالم اليوناني ديوسقوريدوس الذي عاش في القرن الميلادي الأول الشبرق الشائك قائلاً: «إذا نقعت جذوره في الخل، أدر البول وأذاب حصى الكلى وتسبب في تأكُّل أطراف القروح». وقد انتشر استعماله في القرون الوسطى وعصر النهضة. طلع أزهاره يعشقه النحل ويجنيه. محتوى الجذر من الزيت الطيار مدر للبول، بينما محتوى الجذر من غير الزيت الطيار مضاد لإدرار البول إذا تعقد الزيت الطيار في البخار وإذا كان الهدف هو إدرار البول، فيجب استعمال الجذر عن طريق النقع في الماء البارد.

يستخدم الجذر للحيلولة دون تكون حصى الكلى والمثانة ومدر للبول. ويحظى الجذر بتقدير في كثير من مشكلات الجهاز البولي بما في ذلك الحصى والنقرس والتهاب المثانة ولفرط احتباس السوائل. كما تعمل الأوراق والأزهار على تنقية الدم ومعرِّقة ومطهرِّة وقابضة.

يجب على المرأة الحامل والمرضع والطفل الصغير عدم استعمال الشبرق الشائك إلا بعد استشارة الطبيب المختص.

شحاط

Grewia

الشــحاط نبات شجيري معمر دائم الخضــرة، أوراقه بيضوية صغيرة، وتتفاوت في الشكل، السفلية منها شــبه مدورة والحافة مسننة. الأزهار بيضاء جميلة، والثمار عنبات صغيرة برتقالية اللون.

يعرف النبات علمياً باســم Grewia tenax من الفصــيلة الزيزفونية Tiliaceae. يوجد أنواع أخرى من الشــحاط هي G. betulaefolia , G. pupulfolia الموطن الأصلي للنبات: المناطق الجنوبية ومن الحجاز.

الأجزاء المستعملة من النبات: جميع الأجزاء الهوائية.

المحتويات الكيميائية:

تحتوي البذور على ٢٪ دهن، وبالنسبة للساق والقشور فتحتوي على Triacontan - ١ وسجما أمايرين S. amyrin وسجما سيتوستيرول S. sitosterol وليوبينون Lupenone وأيريثروديول Erythrodiol وأمارين amyrin وبيتولين betulin.

الاستعمالات:

تؤكل الثمار الناضجة، وهي ذات طعم حلو، حيث تعمل كمهدئة ولعلاج الصداع.

يصنع من أوراق النبات والأغصان الغضة مستحلب يشرب، يهدف لتنقية الذهن ولعلاج آلام الرأس. وفي السودان يقول فاروق ورفاقه: إن النبات يستخدم في المساعدة على طرد المشيمة، كما تستعمل في التهابات الجلد وكعقار مهدئ.

ومـن السـعودية يقول عقيل ورفاقه: إنه يصـنع من مُغلّى خشـب النبات شـراباً لعلاج السـعال والآلام. وفي الأبحاث الحديثة تبين أن النبات يحتوي على مركبات كان لها تأثير فاعل ضد أنواع معينة من الميكروبات مثل:

Staphyllococous aureus, Bacillus subtilis, Cherichia coli, Pseudomoas aeruginosa

وتقول الدراسـات: إن هذا النبات يمكن اسـتعماله لعلاج السـل. يعد النبات من أفضل النباتات الرعوية للجمال والضأن والماعز.



الشذاب
Rue



ويعرف بالسـذاب المخزني النتن وعشبة الرحمة، وهو عشـب معمر سـاقه منتصـب، فروعه قليلة، وهي كثيراً ما تكون خشـبية عند القاعـدة. أوراقه متناوبة، ملسـاء رماديـة إلى خضـراء مرقطـة بغـدد ريشـية التقسـيم، أزهاره صفراوية خضـراء اللون، ذات غدد وموضَّـبة بعناقيـد نهائيـة البتـلات الزهـرة الأربعـة أطراف متموجة.

ثماره عبارة عن كبسـولات في داخلها بذور سوداء هلالية الشـكل. لجميـع أجزاء النبـات رائحة عطرية قوية وجميعها سامة.

يعرف النبات علمياً باسـم Ruta graveolens من الفصـيلة الشذابية Rutaceae. يوجد نوع من الشذاب ينمو في المملكة العربية السعودية بشكل عفوي،يعرف علمياً باسم Ruta chalepensis. وهو من الفصـيلة نفسـها، ويسـتخدم على نطاق واسع في المملكة، وبالأخص في جنوبها، حيث يكثر نموه. كما أنه يزرع للزينة وللاستعمال الطبي.

الموطـن الأصـلي للنبات: جنوب أوروبـة ومنطقة البحر الأبيض المتوسـط. وكان في وقـت من الأوقات يزرع في الحدائق كنبتـة مطبخية وطبية، وما زال يزرع في بعض البلدان تجارياً للصناعات الصيدلانية، ولا يتوفر هذا النوع في مناطق الشرق الأوسط

والبلدان العربية. أما النوع الثاني فموطنه الأصلي جنوب المملكة العربية السعودية، حيث ينمو بشكل بري ويزرع أيضاً.

الجزء المستخدم من النبات جميع أجزائه الهوائية.

المحتويات الكيميائية:

يحتوي على زيت طيار سام، أهم مركب فيه هو Methylheplhl Keton. كما يحتوي على جلوكوزيدات فلافونيدية، أهمها مركب الروتين ومركبات مرة والفورانكومارينات مثل البرغابتين وقلويدات الفوروكينولين، وأهمها الفاغارين والأربورنين والسليميانين.

الاستعمالات:

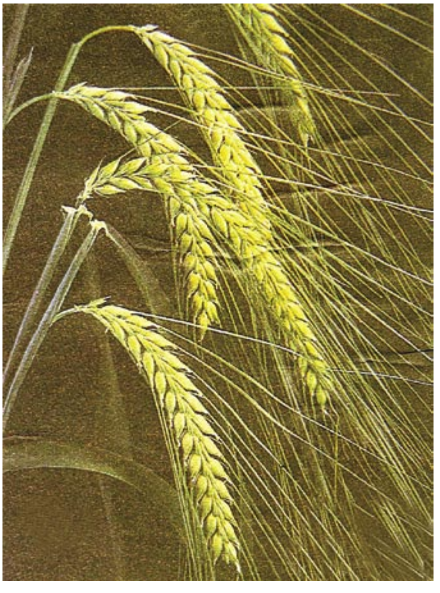
استخدم الشذاب في اليونان القديمة ومصر لتنبيه النزيف الحيضي والحث على الإجهاض ولتقوية البصر. لقد عرف القدماء خواصه الطبية فاستخدموه في علاج شتى الأمراض، مع الحذر الشديد تفادياً من خطر التسمم به. ومن المجمع عليه أنه يفيد في حالة انقطاع الطمث، وفي علاج بعض الأمراض العصبية، وفي البواسير لما له من تأثير تخديري. ينفع من الصرع وأنواع الجنون كيفما استعمل. وهو يبرئ من الفالج واللقوة، يحلل المغص والقولنج والرياح الغليظة واليرقان والطحال وعسر البول، ويخرج الديدان والحصى، ويشفي أمراض الرحم كلها والمقعدة والصدر كالرطوبات، وهو يورث الشقيقة، ويصدع الرأس ويولِّد أرياحاً، ويظلم البصر، و استعماله يورث النسيان، ويفسد العقل، ويغير رائحة الفم والنكهة، ويؤذي الجليس والملائكة. وطبخه جيداً يذهب بهذه المضرات منه.

يستخدم الشذاب لعلاج الهستريا والدوار والديدان ومشكلات العين، وهو يحسن البصر. كما يستخدم لعلاج التصلب المتعدد.

ملاحظة هامة:

الشذاب سام عند الإفراط في تناوله، لا يؤخذ بتاتاً أثناء الحمل. الأغصان الغضة تسبب التهاب الجلد؛ لذا يجب لبس القفازين عند قطفه أو التعامل معه. كما يجب على من يستخدمه داخلياً عدم التعرض لأشعة الشمس، حيث إنه يسبب تفاعلاً جلدياً.

الشعير
Barley



الشعير عشب حولي يصل ارتفاعه إلى نحو متر ذو ساق منتصبة طويلة مجوف، وأوراق رمحية، وسنابل تحمل صفين من الحبوب، وشعرات شوكية طويلة.

يعرف الشعير علمياً باسم Hordeum distichon من الفصيلة النجيلية Graminae التي منها القمح والأرز والذرة والشوفان والدخن والجادوار والنجيل والسعد.

الموطن الأصلي للشعير: جنوب غرب آسية وشرقها في شمال إفريقية، وانتقل إلى النصف الغربي من الكرة الأرضية في القرن السادس عشر أو السابع عشر. ويظن أن الشعير البري في غرب آسية كان مصدر أنواع الشعير المزروعة في القارة الأمريكية. وكان الشعير حتى القرن السادس عشر المصدر الرئيس لدقيق خبز الإنسان، وحل القمح محله في الدول الغنية.

ويعد من أقدم النباتات التي زرعها الإنسان، وقد عرفته أقدم الحضارات الإنسانية.

الجزء المستعمل من نبات الشعير: الحبوب والأوراق الغضة الطازجة.

يحتوي الشعير على بروتينات وسكريات ونشاء ودهون وفيتامين ب، وتحتوي الأوراق على قلويدي الهوردنين والغارمين.

الاستعمالات:

لقد عرف الشعير منذ أزمنة قديمة، وقد عرفته أقدم الحضارات الإنسانية، وقد بلغ من شأنه لدى الأطباء القدامى أن خصص له أبو الطب «إيبوقراط» كتاباً كاملاً ،وأوصى باستعماله لدى ظهور بوادر أي مرض حاد، يشرب مستخرج إغلائه.

وفي المدة الممتدة من العصر الوسيط، إلى عصر النهضة الأوروبية إلى القرن السابع عشر، نسب إلى الشعير مزايا مسكنة مهدئة ومسهِّلة. وقد اشتهر مستخرج المُغلّى بأنه يستدعي النوم، كما اشتهر دقيقه باستخدامه لصنع لصقات تنضج الدمامل والدواحس.

وقد أوصى كل الأطباء المشهورين في القرنين السابع عشر والثامن عشر باستعمال الشعير لعلاج الأمراض الالتهابية، وأمراض الكبد والزحار والتهاب المثانة، وبوادر الزكام. وقد عاد مجدداً للنشاط ممتازاً. وإذا أضيف ماء الشعير إلى الحليب كان شراب المشلولين.

روى ابن ماجه من حديث عائشة رضي الله عنها قالت: «**كان رسول الله ﷺ إذا أخذ أحداً من أهله الوعك، أمر بالحساء من الشعير، فصنع، ثم أمرهم فحسوا منه**»، ثم يقول: «**إنه ليرتو فؤاد الحزين، ويسرو فؤاد السقيم، كما تسرو إحداكن الوسخ بالماء عن وجهها**».

والطريقة أن يؤخذ من الشعير الجيد المجروش مقدار، ومن الماء الصافي العذب خمسة أمثاله، ويلقى في قدر نظيف، ويطبخ بنار معتدلة إلى أن يبقى منه خمساه، ويصفى، ويستعمل منه مقدار الحاجة محلى.

والشعير الأخضر (ورق الشعير) المجفف مضاد لمرض الآسقربوط ومنشط ومجدد. ويوصي باستعماله لعلاج عسر الهضم، وهو يسهل هضم المرق المعد للرضع والمرضى. ويوصى باستعماله لعلاج الزكام والتهاب القناة التنفسية. وإذا حمص



أمكن أن يحل محل القهوة.

الشـعير غذاء ممتاز للنقاهة على شـكل عصـيدة أو ماء شـعير وهو يلطف الحلق. يساعد الشعير في هضم الحليب، ويعطى للرضع للحيلولة دون تكون خثارات داخل المعدة، ويشيع إعطاؤه للأطفال الذين يعانون من عدوى ثانوية أو الإسهال، ويوصى به على وجه الخصـوص كعلاج للحالات الحمية. وعندما تصنع من الشعير لبخة يكون علاجاً فاعلاً لتلطيف وخفض الالتهابات في القروح والتورمات. تقول الأبحاث المجراة في الصين على الشـعير: إن الشـعير قد يساعد في السـيطرة على الداء السـكري،وأن نخالة الشعير قد يكون لها تأثير في خفض الكوليسترول وفي الحيلولة دون سرطان الأمعاء.

شقاقل

Sauvage

هو نبات يعيش مدة سنتين، يتراوح ارتفاعه بين ٥٠-٨٠سم، له ساق منتصب، متفرع، وأوراقه مركبة متعاقبة كثيرة التقسيمات، رقيقة أوراق القاعدة أطول من أوراق الساق. الأزهار عثكولية التجمع ذات لون أبيض، تنتظم فيما يشبه الخيمة، تقوم في وسطها زهرة صغيرة عقيمة أرجوانية قائمة لا سداة لها. جذر النبات وتدي يشبه إلى حد ما جذر الجزر ملون قليلاً، له رائحة مقبولة.

يعرف الشقاقل علمياً باسم Daucus Sylvestris من الفصيلة الخيمية Umbilleferae.



الجزء المستخدم من النبات جذوره التي تشبه أصبع السبابة.

الموطن الأصلي للشقاقل: اليونان، وينمو في الحقول والأراضي غير المزروعة، ولا ينبت في المرتفعات.

تحتوي الجذور على معادن مثل البوتاسيوم والكالسيوم والفوسفور والحديد والصوديوم والمنجنيز والماغنسيوم وفيتامينات مثل فيتامينات أ، ب، ج وسكريات وبكتين.

الاستعمالات:

يعد جذر نبات الشـقـاقل مهيجاً للجماع، يزيد الباءة والمني، خاصة إذا عمل منه مربى بالعسل. وهو من أشهر النباتات التي تزيد المني زيادة عظيمة. وهو يثير المراكز العصـبية المختصـة بالجنس وجرعته كمهيج جنسـي ٦ جرامات تطبخ مع العسل ثم تـؤكل. ويمكن اسـتعمال ٢ جرام + ٢ جرام زنجبيل وقرنفـل وخولنجان وتمزج مزجاً جيداً ويسف سفاً ويشرب بعده قليل من الماء، فيعطي شهوة عظيمة وقد تحير الأطباء القدامى في هذا التأثير القوي.

يسـتعمل جذر الشقاقل مدراً قوياً للطمث، وقد يسقط الحمل في الأشهر الثلاثة الأولى. وهو يقوي المعدة والأجهزة المسؤولة عن المني. وينفع لاختناق الرحم، ومن عضة الكلب ولسع الهوام ونهش السباع. والاستمرار عليه يسبب وهن وهبوط عصبي، ولذا يجب عدم استخدامه بصفة مستمرة، وإنما أفضل استعمال له بين الوقت والآخر.

شكاع
Fagonia



الشكاع أو ما يعرف بالجنبة، هو عشب معمر زغبي، يصل ارتفاعه إلى ٢٥سم، يتفرع تفرعاً ثنائياً. سوقه قصيرة إخدودية مضلَّعة ذات زوايا أربع. تنتشر الأشواك على النبات، وهي حادة وتخرج عند قواعد الأوراق. الأوراق السفلية مركبة ثلاثية الوريقات، والوريقات مستطيلة. أما الأوراق العليا فبسيطة وتشبه الوريقات. الأزهار بنفسجية ذات رائحة ذكية، خاصة في الصباح الباكر. يزهر النبات في الربيع، وتتدلى البراعم والثمار أسفل النبات.

يعرف النبات علمياً باسم Fagonia bruguieri من الفصيلة الرطريطية Zygophyllaceae.

يوجد في المملكة السعودية عدة أنواع من الشكاع (الجنبة) هي:

Fagonia bruguieri, F. boveana, F. glutinosa, F. indica, F. ovalifolia, F. poulayana, F. schweinfurthia, F. tenuifolia, F. tristis , F. sp.

ينتشر الشكاع في المناطق الحصوية، وعلى سفوح الجبال. والأنواع الأخرى تنتشر في المسطحات الرملية.

الجزء المستخدم من النبات: جميع الأجزاء الهوائية والجذر.

المحتويات الكيميائية للنبات:

يحتوي على قلويدات وفلافونيدات وكومارينات ومواد عفصية وصابونينات ثلاثية التربينويد، كما يحتوي على سكريات منها الجلوكوز والمالتوز.

الاستعمالات:

يقول التركماني نقلاً عن ابن البيطار في الشكاع: «أن ثمرته وأصله (جذوره) أقوى ما فيه، وهما نافعان للهاه الوارمة، كما ينفع النبات أيضاً من الأورام الحادثة في المقعدة. وجذوره يدمل الجروح، لأن فيه قوة دابغة باعتدال، كما ينفع الحميات العتيقة خصوصاً».

كما يقول التركماني أيضاً نقلاً عن ابن جزلة: «إن أجود الشكاع الأخضر الحديث، وقيل الأصفر، وهو ينفع من الفالج المقعدة ورياح الرحم، وقيل: إنه إذا وضع تحت الوسادة للصبيان نفع من سيلان لعابهم، والجرعة منه ٧ جرامات».

ويقول التفليسي: «إن أجوده الأخضر الطري، وهو يقوي المعدة وينفع الحميات المزمنة، ومن المرة السوداء، والبلغم، ويقوي البدن ويسمنه بعد أيام يسيرة، وينقي المعدة والأمعاء من الفضول الرديئة، وينفع من الجذام، وينفض السواد من العروق، وينفع من الفالج والبرص إذا دق وخلط بالأفسنتين الرومي وشرب مع العسل منفعة بينة والجرعة منه ٢٢ جراماً».

وتقول الدراسات الحديثة: إن الشكاع يستخدم حالياً لعلاج الربو، حيث يؤخذ ملء ملعقة صغيرة من مسحوق النبات وتضاف إلى ملء كوب ماء مُغلّى، وتترك مدة ١٠ دقائق، ثم تصفى وتشرب بمعدل ٣ مرات يومياً. كما أن الوصفة نفسها تستخدم لتخفيض سكر الدم.

كما تقول الدراسات الحديثة: إن الشكاع يكافح الخلايا السرطانية.

الشمام
Melons

يعد الشمام أحد أعضاء مجموعة كبيرة تنمو زاحفة على الأرض أو متسلقة على النباتات أو الأشجار القريبة منها مثل الخيار والقرع والحنظل والبطيخ وخلاف ذلك. ويوجد من الشمام مئات من الأنواع، تختلف في الحجم واللون والطعم والرائحة.

يفترش نبات الشمام الأرض زاحفاً، حيث يغطي النبات الواحد مساحة من الأرض. أوراق النبات مفصصة تشبه أوراق الحنظل، مغطاة بشعيرات والأزهار صفراء، والثمار تختلف من نوع إلى نوع في الحجم.



يسمى الشمام بأسماء أخرى مثل البطيخ الأصفر والكانتلوب والخربز والجراوة والقاوون، ويعد شقيق البطيخ الأحمر، ولكنه أكثر فائدة منه في بعض الحالات والقيون دافيوس والسبيق.

يعرف النبات علمياً باسم Cucumis dudaim من الفصيلة الخيارية أو القثائية Cucurbitacea.



الموطن الأصلي للشمام: إفريقية وآسية، وقد عرف في الصين منذ أكثر من ٣٠٠٠سنة. وكان الشمام يميل في طعمه إلى المرارة أو إلى طعم الخيار، إلا أنه بعد ما عمل له تهيجن تحول إلى الطعم الحلو.

الجزء المستعمل من الشمام: الثمار وقشور الثمار ولب الثمار وبذوره.

المحتويات الكيميائية:

تحتوي ثمار الشمام ٩٢٪ ماء وَ ٧, ٠٪ بروتين، ٢٪ دسم، ٦٪ سكر، ٥٠٪ ألياف. كما تحتوي على فيتامين ب٢، ث وعلى معادن الكبريت والفوسفور والكلور والبوتاسيوم والمنجنيز والكالسيوم والحديد والنحاس.

الاستعمالات:

يستخدم مرطباً ومطفئاً للعطش، وأجود أنواعه ما كان شديد الصفار، خشن الملمس، ثقيل الوزن، ذا أخاديد واضحة. والشمام علاج ممتاز للإمساك إذا أخذ صباحاً على الريق، حيث إن الماء الموجود فيه ينبه الأمعاء فتنشط حركتها الاستدارية، كما أن أليافه تطرد الفضلات المتراكمة في جدران الأمعاء، ولذا فإن من اعتاد على تناول الشمام على الريق صباحاً يستطيع عبر موسم الشمام أن يستغني عن تناول الأقراص الملينة.

يعد الشمام أحد الثمار المستخدمة في التجميل، فهو علاج جيد للأورام الجلدية، حيث إذا وضعت شريحة على الجلد المتعفن يكسبه نضارة وليونة.

إن المثابرة على ذلك مدة عشرة أيام كفيلة بتخفيف نتيجة ممتازة في هذا الغرض.

لقد نصح ابن سينا باستعمال الشمام في علاج البهاق والكلف والحزاز، كما أثبت العلم الحديث أثره في علاج التهابات الجلد وأورامه.

لقد وجد أن الشمام يعالج ارتفاع ضغط الدم والكوليسترول، ويقلل الإصابة بأمراض القلب، وتقليل خطر الإصابة بالسرطان، والوقاية من المياه البيضاء في العين، والسبب في ذلك أن الشمام يحوي نسبة عالية من فيتامين ج والبيتاكاروتين، وهما اثنان من مضادات الأكسدة. وقد ثبت أنهما يحميان الإِنسان من السرطان وأمراض القلب.

إن الشمام ذو مصدر عظيم للبوتاسيوم، وهو معدن يساعد على خفض ضغط الدم. تحتوي نصف ثمرة من الشمام على ٨٢٥ ملليجرام من البوتاسيوم ١, ٢٤٪ من

المقدار اليومي. وأنت تحصل على البوتاسيوم بتناولك نصف ثمرة شمام. يستخدم الجسم البوتاسيوم للتخلص من فائض الصوديوم الذي يسبب ارتفاع ضغط الدم إذا ارتفع إلى حد كبير. وكلما تناول الشخص مزيداً من البوتاسيوم فقد المزيد من الصوديوم وانخفض مستوى ضغط الدم لديه.

في إحدى الدراسات الضخمة التي أجريت على عشرة آلاف شخص، وجد الباحثون أن هؤلاء ممن لديهم أعلى مستوى من البوتاسيوم، يتسم الضغط لديهم بأنه الأكثر انخفاضاً، أما هؤلاء ممن يقل لديهم البوتاسيوم فكان الضغط لديهم الأكثر ارتفاعاً.

بالإضافة إلى ذلك فقد أثبتت الدراسات أن البوتاسيوم يحول دون حدوث التغيرات الكيميائية لكوليسترول البروتينات منخفضة الكثافة الضار (LDL) التي تجعلها تلتصق بجدران الشرايين، يقول الدكتور «ويب»: إن هناك دليلاً على أن الغذاء الغني بالبوتاسيوم يخفض كوليسترول (LDL)، الضار ويرفع كوليسترول الدهون عالية الكثافة (HDL) النافع. كما يساعد البوتاسيوم أيضاً في مقاومة تصلب الشرايين، وتكون الجلطات الدموية التي تسبب النوبات القلبية والسكتات الدماغية. وللحصول على أقصى فائدة من الشمام اشترِ الشمام الناضج حيث كلما كانت الثمار أكثر نضجاً احتوت على المزيد من البيتاكاروتين. ولكي تختبر نضج الشمام امسك الثمرة بيدك واختبرها بالشم، وتأكد من أن ثقل الثمرة يتناسب مع حجمها، ثم شمها للتأكد من أنها تنضح رائحة جميلة وحلاوة. أما إذا لم يكن لها رائحة فضعها في مكانها وجرب ثمرة أخرى، ويجب تناول الشمام بعد تقطيعه مباشرة حيث إن تعرضها للهواء تفسد فيتامين ج.

الشمر

Fennel

ويعرف بالسنوت والشمار الحلو. والشمر عشب يبلغ ارتفاعه ١٢٠سم، ساقه مبروم ومضلع، وأوراقه دقيقة. أزهار النبات صغيرة صفراء بمجموعات مغزلية (أكباش)، توجد على هيئة أو شكل مظلة، أما ثمارها التي يعرفها الناس بالبذور، فتشبه بذور الكمون، عليها خطوط مضلعة سمراء، وهي تدل على نضج الثمرة.

يعرف النبات علمياً باسم Foeniculum vulgare.

الموطن الأصلي للشمر: منطقة البحر الأبيض المتوسط، ويزرع اليوم في كل أنحاء العالم، وتجمع الثمار في فصل الخريف.



الجزء المستخدم من النبات البذور (الثمار)، والزيت العطري والجذور والأوراق. يحتوي الشمر على زيت طيار، وأهم محتويات الزيت الطيار مركب الأنيثول Anethol والفنشون Fenchon والمثيل تشا فيكول وفلافونديات وكومارينات، الذي يشمل البيرغبتين وكذلك يحتوي النبات ستيرولات.



الاستعمالات:

استخدم الشمر من عهد الفراعنة، حيث كان يسمى باللغة الفرعونية «شماري»، وقد عثر علماء الآثار على حبوب الشمر في مقابر بن حسن ودهشور، بينما ورد في بردية هاريس الطبية تحت اسم «شامارون».

ومن المعروف أن اسمه بالقبطية القديمة «شمارهتوت». لكنه جاء في بردية «أيبرز» وبرلين تحت اسم بسباس الذي احتفظ به العرب وحرفوه بعد ذلك إلى بسباس. وتعد محافظة أسيوط بمصر من أكبر محافظات مصر إنتاجاً لبذور الشمر.

وهناك وصفات فرعونية للشمر، حيث جاء الشمر في بردية هيرست منبهاً عطرياً للمعدة - أما في بردية إيبرز الطبية فكتب عن الشمر لعلاج حالات انتفاخ المعدة وكثرة الغازات، ويدخل ضمن عدة وصفات لعلاج نزلات البرد وتسكين الآلام، ويستعمل زيته في صناعة العطور وبعض الدهانات الطبية أيضاً. كما عدَّ بعض المؤلفين القدامى الشمار علاجاً للدغة الأفعى. وفي القرون الوسطى عُدَّ النبات علاجاً للسحر.

وفي الطب الحديث يستخدم الشمر على نطاق واسع لعلاج انتفاخ وتطبل البطن وطارد للغازات. كما أنه يهدئ آلام المعدة وفاتح للشهية، ويصنع مدراً للبول ومضاد للالتهاب. وعلى غرار اليانسون والكراوية يصنع نقيع من الشمر ممتاز لإقرار الهضم وخفض تمدد البطن. وتفيد الثمار في علاج حصى الكلى، وعندما تمزج مع مطهرات بولية مثل عنب الدب تصبح علاجاً فاعلاً لالتهاب المثانة. يمكن أخذ نقيع البذور كسائل غرغرة لالتهاب الحلق ومقشعاً معتدلاً. والشمر مأمون جداً للأطفال، ويمكن أن يعطى كنقيع أو شراب للمغص للأطفال، ويمكن أن يعطى كنقيع أو شراب للمغص والتسنين المؤلم عند الرضع. كما أن الشمر يزيد من إدرار الحليب. كما أن العشبة

تســتخدم غسولاً للعين المتقرحة، وكذلك لالتهاب الملتحمة. كما أن لبذور الشمر شهرة قديمة في تخفيف الوزن.

- يســتعمل مُغلّى بذور الشــمر بمعدل ملء ملعقة في ملء كوب ماء، مُغلّى ويترك مدة عشــر دقائق، ثم يصــفى ويشــرب بمعدل 3 مرات يوميــاً لحالات المغص والقيء وغازات المعدة.

- يســتعمل ملء ملعقة صغيرة بعد غليه مدة ٥ دقائق مع ملء كوب ماء، ثم يبرد ويصــفى ويشــرب بمعدل مرتين في اليوم لعسر البول والطمث والتهابات الكلى والمسالك البولية.

- يســتعمل ملء ملعقة طعام من بذور الشــمر مع ملء كوب ماء مُغلّى مرتين في اليوم صباحاً ومساءً، لحالات الاضطرابات الهضمية والإمساك والصرع.

- يستعمل مُغلّى بذور الشمر في النمسا حالياً شراباً للأطفال، وذلك بوضع ملء ملعقة صغيرة من مسحوق الشمر في كوب من الماء المغلّى وتركه مدة ١٠ دقائق، ثم يصفى ويشرب مهدئاً ومنوماً للأطفال.

- يســتعمل مزيــج بكميات متســاوية مــن الشــمر والكراوية لتهدئة الأعصــاب وللنفساء.

- يستعمل مُغلّى الشمر غرغرة لالتهابات الفم واللثة.

- يستعمل مُغلّى الشمر على هيئة حقنة شرجية لحالات المغص المعوي للأطفال.

- تســتعمل أوراق الشمر الطازجة بعد غليها في الماء على هيئة كمادات أو لبخات لحالات التهابات الأعضاء التناسلية.

الشيزندرة الصينية

Schisandra

وتعرف أيضــاً بالسوسل الصيني، وهي شــجيرة متسلقة خشبية دائمة الخضرة، يصل ارتفاعها إلى نحو ٨ أمتار. تحمل أزهاراً قرنفلية اللون على شكل سنابل، وتعطي هذه الأزهار ثماراً عنبية الشكل حمراء اللون. تعرف الشيزندرة الصينية علمياً باسم Schisandra chinensis من الفصيلة الشيزندرية Schisandraceae.

الموطــن الأصــلي للنبات: الشــيزندرة الصــينية: شــمال الصــين، وبالأخص في مقاطعة حيلين وليانوننغ وهيباي.

الجزء المســتخدم من النبات الثمار العنبية. تحتوي الثمار على ليغنانات وأهمها شــيزندرين، ديوكسي الشيزندرين وغوميســين. كما تحتوي ستيرولات نباتيه مثل بيتا سيتو ستيرول وستجما ستيرول. وتحتوي أيضاً على زيت طيار وفيتاميني ج، هـ.

الاستعمالات:

تحتل عشبة الشيزندرة الصينية مكانة رفيعة بين الأعشــاب الصينية المقويــة الأخــرى كمقــو ومصــحح ممتاز، وهي تســاعد في تقوية الكلى والأعضــاء الجنسية، وتحمي الكبد، وتقوي الوظائف العصــبية، وتنظف الدم.



لقد ركزت الأبحاث المجراة على النبات بشكل واسع على الليغنانات التي لها مفعول مضاد لتسمم الكبد؛ حيث تحمي الكبد تماماً من هذه السموم. وقد تم التعرف إلى نحو ٣٠ ليغناناً، وجميعها تساهم في هذا المفعول. وقد أفادت الأبحاث منذ ١٩٧٢م عن مفعول الشيزندرة المفيد للكبد، وأشارت تجربة إكلينيكية واحدة عن معدل نجاح ٧٦٪ في علاج المرضى المصابين بالتهاب الكبد دون ملاحظة أي تأثيرات جانبية. ومن المعروف أن الشيزندرة الصينية تنبه الجهاز العصبي المركزي وتزيد سرعة استجابة المنعكس العصبي، وتحسن صفاء الذهن. ويقول الصينيون: إن للعشبة دوراً كبيراً في علاج الاكتئاب، وهي معروفة بأنها تحسن الهيوجية والنسيان.

تنبه الشيزندرة الصينية الرحم، وتقوي التقلصات المنتظمة، وقد بينت الأبحاث الصينية أن عشبة شيزندرة الصينية ذات خصائص مكيفة؛ تساعد الجسم في التلاؤم مع الكرب. وتعد عشبة الشيزندرة الصينية منبهاً جنسياً، ولعلها أن تكون أشهر ما تكون مقوياً جنسياً للرجال والنساء على حد سواء. ويقال: إنها تزيد إفراز السوائل الجنسية، وتحسن القدرة الجنسية لدى الرجال.

كما أن هذه العشبة ذات فائدة مثبتة للكبد، وتستخدم في علاج التهاب الكبد وضعف وظائفه.

كما تستعمل للأرق والنوم الذي تعكره الأحلام. وتستخدم لعلاج الأمراض العقلية مثل العصاب، وتعطى أيضاً لتحسين التركيز والذاكرة. وهي علاج تقليدي للنسيان والهيوجية. وتستخدم في علاج العدوى التنفسية، مثل السعال المزمن وضيق النفس والأزيز.

بدأ الصينيون مؤخراً في استعمال العشبة لعلاج الحساسية ومشكلات الجلد الأخرى بما في ذلك الأكزيما.

يوجد مستحضر مقنن من عشبة الشيزندرة الصينية متوفر في مخازن الأغذية الصحية. بحيث يؤخذ كبسولة واحدة ثلاث مرات يومياً.

الصفصاف الأبيض

White Willow



الصفصاف الأبيض عبارة عن شجرة كبيرة، يصل ارتفاعها إلى ٢٥متراً، لها أوراق خضراء مستديمة، وأزهار كثيرة متدلية. يوجد منها عدة أنواع، أهمها الصفصاف القرمزي، والصفصاف القصف، والصفصاف الأرجواني. يعرف الصفصاف الأبيض علمياً باسم Salix alba. من الفصيلة الصفصافية salicaceae.

الموطن الأصلي للنبات: أوروبة وأمريكة الشمالية وآسية، ويزدهر في المناطق الرطبة مثل ضفاف الأنهار. الجزء المستخدم من النبات لحاء السوق، الذي يحتوي جلوكوزيدات فينولية وحمض الساليسيليك وفلافونيدات وحموض العفص.

الاستعمالات:

استخدم الصفصاف على زمن الفراعنة، حيث يسمى باللغة الفرعونية «تاري». وكانت شجرة الصفصاف مقدسة عند الفراعنة، ومن عادات الملوك في محافظة دندرة زراعة شجر الصفصاف أمام تمثال المعبود «هاتور»، وذلك ضمن الطقوس الدينية في الأعياد والمواسم. وقد عثر علماء الآثار على أوراق الصفصاف ضمن الأكاليل، التي وجدت على جثث الموتى ومومياوات كل من «أحمس الأول» وأمينوفيس الأول من

الأسرة الثامنة عشرة، وأيضاً الأميرة «نيسي خونو» من الأسرة الثانية والعشرين. كما وجدت أوراق وأغصان الصفصاف في مقبرة شيخ عبدالقرنة. وقد ورد الصفصاف في بردية «هيرست» ضمن عدة وصفات علاجية، وخاصة لحالات العجز الجنسي، وموضعياً لعلاج ألم الضرس: كمسكن موضعي، ولعلاج نزلات البرد، وضعف الأوعية الدموية، وكمبرد لها أيضاً بطريقة موضعية. كما استخدم الصفصاف منذ آلاف السنين في أوروبة وإفريقية وآسية وأمريكة الشمالية، لتفريج آلام المفاصل وعلاج الحمى، وهو يستحق الشهرة بوصفه المصدر الأصلي لحمض الساليسيليك «سلف الأسبرين». وقد اقترح دسقورديس، وهو طبيب يوناني من القرن الأول الميلادي تناول أوراق الصفصاف المسحوقة مع قليل من الفلفل لتفريج ألم أسفل الظهر.

يقول أبو بكر الرازي في الصفصاف: «تستخدم أوراق الصفصاف لعلاج قروح الفراش، وإذا كانت القرحة في المنطقة القطنية نتيجة للرقود الطويل في الفراش، فيجب أن ينام المريض على سرير قد نزع منه في هذا الموضع لوح وكشف هذا المكان، بحيث يغطى بدوارة متخذة من قماش الكتان ليصيب الموضع، وإن شئت رششت تحته الماء البارد وفرشت الصفصاف.

- يستعمل مشروب مُغلّى أوراق الصفصاف بمعدل كوب واحد صباحاً، وذلك بأخذ ملء ملعقة صغيرة من مسحوق الأوراق في ملء كوب ماء مُغلّى، ويترك مدة عشر دقائق، ثم يصفى ويشرب مرة واحدة في الصباح، وذلك لخفض ارتفاع نسبة سكر الدم.
- يستعمل مُغلّى أوراق وقشور الصفصاف شراباً حيث يؤخذ ملء ملعقة من خليط الأوراق والقشور، وتضاف إلى ملء كوب ماء مُغلّى ويترك مدة ١٠ دقائق ثم يصفى ويشرب بمعدل ٣ مرات في اليوم، وذلك لحالات الحمى المتقطعة، والروماتزم المفصلي، والنقرس، والتهابات المثانة، وارتفاع درجة الحرارة.
- تستعمل مكمدات مُغلّى أوراق وقشور وجذور النبات فوق المناطق المصابة لعلاج القروح، وعدم تلوث الجروح، ولبعض الأمراض الجلدية المزمنة.
- يستعمل مُغلّى الصفصاف غرغرة أو مضمضة بمعدل ثلاث مرات في اليوم لالتهاب اللوزتين واللثة والفم.

الصمغ العربي
Gum Arabic

هـو صـمغ جاف يفـرز عن طريق خدشـ جذوع أشـجار الطلح العربي أو السـنط السـنغالي، وبعد خدش جذوع هذه الأشـجار بفيسـان أو أي أدوات ثقيلة وحادة وقوية، يخرج من الجذوع سـائل لونه أبيض يميل إلى الأصـفر، شـفاف زجاجـي، ولكن بعض الأشـجار من الطلح تفرز هذا السـائل الصـمغي دون خدش جذع الشجرة، والمثل على ذلك أشـجار الطلح الموجودة في وادي حريملاء المكتزة الأرض المحيطة بجذع الشـجرة بالصمغ الجميل الذي يجمع يدوياً.

يعرف الصـمغ علمياً باسـم Acacia Senegal، وسـمي بهذا الاسـم، لأنه أول ما اكتشف الصمغ اكتشف في السنغال. وهو يتبع الفصيلة البقولية Leguminosae.

الموطن الأصلي للصمغ العربي: الجزيرة العربية، وقد اشتق اسمه من هذه البلاد وكذلك السنغال وغرب إفريقية وفي إفريقية الوسطى.



المحتويات الكيميائية للصمغ العربي:

يتكون الصمغ العربي من الملح الكلسي مع كميات قليلة جداً من البوتاسيوم والماغنسيوم لحمض الأرابيك Arabic acid وعند حلمأته بحمض الهيدروكلوريك تنتج المواد الآتية:

L-rhamnopyranose, L-arabinofuranose, D-galactopyranos وحمض الدوبيونيك ووحدات متشعبة للجلاكتوز، التي تحمل سلاسل جانبية من الأرابينوز والرامنوز وأحماض اليورونيك. يحتوي الصمغ على كميات صغيرة من البروتين، وكذلك على إنزيم الأوكسيداز وماء.

الاستعمالات:

يستعمل الصمغ العربي على نطاق واسع، فقد كان الصمغ ينقل من خليج عدن إلى مصر في القرن السابع عشر قبل الميلاد، وقد قيل عنه في أعمال ثيوفراستوس على أنه ينتج في مصر. كان المنتج الأفريقي الغربي يستورد من قبل البرتغاليين في القرن الخامس عشر. وقد أنشأت شركة الصمغ العربي المحدودة، وهي شركة صاحبة امتياز أسست من قبل الحكومة السودانية، تنتج هذه الشركة وحدها ٤٠٠٠٠ طنٍ من الصمغ سنوياً. يستخدم الصمغ كعامل مثبت Stabilizer وفي المستحلبات emulsion وفي الصناعات الصيدلانية لأقراص المص Lozenges. وتستخدم خواصه المطرية في مستحضرات متنوعة للسعال والحلق والإسهال، ولا يتوافق مع المواد المؤكسدة الفورية مثل الفينولات ومع فيتامين أ وزيت كبد القد. وله استعمال واسع في الصناعات الغذائية والمشروبات. قامت كلية الطب في جامعة الخرطوم في السودان بدراسة بحثية على الصمغ السنغالي من قبل علماء في الطب، وذلك على مرضى الفشل الكلوي، أو المرضى الذين حالاتهم تستدعي إجراء غسيل أو زراعة، وأعطوا جرعات مقننة على الريق يومياً، ووجدوا أن حالات المرضى المصابين بمشكلات كلوية قد تؤدي إلى الغسيل الكلوي قد تحسنت كثيراً.

الطرخشقون

Dandelion

الطرخشـقون عشبة برية معمرة يصـل ارتفاعها نحو ٥٠سم، لها أوراق قاعدية فوق الأرض مباشـرة ومجتمعة، وهي طويلة ومثلمة بخشونة. أزهارها كبيرة وصفراء اللون، وكل زهرة منها في رأس سـاق طويل أجوف. جذورها طويلة، وتحتوي مع الساق سائلاً أبيض كالحليب. يعرف النبات علمياً باسم Taraxacum officinale من الفصيلة المركبة Comopsitae.

الموطن الأصلي للطرخشقون: ألمانية وفرنسة وفي معظم أنحاء العالم، وتنتشر في المنطقة الجنوبية بالمملكة العربية السعودية.

الجـزء المسـتخدم من النبـات: الأوراق والجـذور. يحتوي الجذر علـى لاكتونات التربينـات الأحادية النصـفية وتربينـات ثلاثية وفيتامـين أ، ب ٢، د. تحتوي الأوراق على كومارينات، كاروتينوتيدات ومعادن وبالأخص البوتاسيوم.

الاستعمالات:



تسـتخدم أوراق الطرخشـقون علـى نطاق واسع في الطب الشعبي الغربي مدرةً للبـول. وقد أوصـت بهـا كتابـات الأطباء العرب في القرن الحادي عشـر الميلادي. وفي كتاب عن طب الأعشاب الطبية وضعه

أطبــاء ميدفــاي في ويلز في القرن الثالث عشــر الميــلادي، وللجذر تاريخ أقصــر من الاستخدام الطبي، وهو مفيد للكبد.

تســتعمل أوراق الطرخشــقون لعلاج الرمد؛ وذلك بغسل الأجفان الملتهبة بمنقوع دافئ من الأوراق، وذلك بنقعها مدة ٢٤ ساعة في الماء البارد، ثم يصفى المنقوع ويدفأ قليلاً، ثم يستعمل للغسل. كما يستعمل مُغلّى الجذور مع الأوراق لمعالجة جميع إصابات الكبد، وما ينتج عنه من اضــطرابات في الهضم والدورة الدموية والبول السكري، بما في ذلك الإصــابة بحصاة المرارة والتهاب الكيسي الصفراوي. يؤكد بعض الأطباء أن الطرخشقون يعيق خلايا السرطان عن النمو ويساعد على الشفاء منه، ويقوي مناعة الخلايــا الســليمة في الجســم، ويزيد في قدرتها علــى تمثيل الغذاء. لقــد أكد البحث المنشــور في مجلة Planta Medicca ســنة ١٩٧٤م، أن أوراق الطرخشــقون مدرة قوية للبول، خلافاً للمدرات التقليدية الأخرى، التي تســبب نقص البوتاســيوم، فإن أوراق الطرخشــقون تحتوي على مســتويات عالية من البوتاســيوم مما يوفر كســباً إضافياً للمعدن.

كما بين بحث ألماني نشر سنة ١٩٥٩م، أن للجذر مفعولاً تنظيفياً هاماً للكبد وينبه إنتاج الصــفراء. كما أنه مر معتدل وملين لطيف. كما أن أوراق الطرخشــقون تخفض ضــغط الدم المرتفع، ويخفض حجم السوائل في الجسم. كما أن الطرخشقون يعد من أكثر الأعشاب الطبية المزيلة للسمية، وهو يصنع أساساً على الكبد والمرارة للمساعدة في طرح الفضــلات. كما أنه ينبه الكلى لإزالة الســموم من الجســم عن طريق البول. كما أن له تأثيرات جيدة على كثير من المشكلات الجلدية مثل حب الشباب والصدفية والإكزيما وحالات التهاب المفصــل بما في ذلك النقرس. جذر الطرخشــقون له تأثير فاعل على المرارة، حيث يســتخدم للحيلولة دون حصــى المرارة، وقد تســاعد الأوراق أيضاً في تفكيك حصوات المرارة المتشكلة.

عبب
withania

يعرف العبب بعدة أسماء، مثل سم الفراخ، عوبب مكرجاع، عين المكا، وجنيجنة.

وهو نبات عشبي معمر يتفرع بكثرة، يصل ارتفاعه ما بين ٧٠سم إلى ١٥٠سم. النبات مغطى بشعيرات، والأوراق بيضية يميل لونها إلى الرصاصي، نوعاً ما يصل طولها نحو ١٠سم. الأزهار ثنائية الجنس، مخضرة أو مصفرة تتكون في مجموعات. الثمار عنبية تقع في وسط كأس كبير حمراء عند نضجها، كروية الشكل ملساء. البذور صفراء مغطاة بالقشور.

يعرف النبات علمياً باسم Withania somnifera من الفصيلة الباذنجانية Solanaceae.

الموطن الأصلي للنبات: الهند وحوض البحر الأبيض المتوسط والشرق الأوسط. وينمو بشكل طبيعي في مختلف مناطق المملكة، ولكنه يكثر في المناطق الباردة أكثر من المناطق الحارة.

الجزء المستخدم من النبات: جميع أجزاء النبات بما في ذلك الجذور.

المحتويات الكيميائية:

يحتوي النبات نيكوتين وكولين وبيلليترين ووثانولايدز ووثامزين أ، ب ووثانولايد وسيترويدل لاكتون وقلويدات من أهمها الأتروبين والبسودو أتروبين وتايجلوكسيتروبين

وكوزوهايجرين وأنافرين وأناهايجرين وكولين. أما الجذور فتحتوي قلويدات البايروزول وويثاميزين أ وويثافيرينيل. وقد فصل قلويد جديد هو Visamine. كما يحتوي على حديد.



الاستعمالات:

استعمل العبب في العلاج منذ مئات السنين، وقد أطلق عليه اسم الجنسنج الهندي؛ لأنه يستخدم في الطب الأيورفيدي بطريقة مماثلة جداً لاستخدام الجنسنج في الطب الصيني لزيادة الحيوية والمساعدة على الشفاء بعد مرض مزمن. ويعني اسم هذا النبات بالصينية «رائحة الحصان» ولا يشير فقط إلى رائحته، بل إلى قوة الحصان أيضاً. مما يعني استخدامه كمقوٍ.

يقول داستور من الهند في العبب: «إن الأوراق قاتلة للديدان في الأمعاء، ويفيد في علاج الحمى. كما تستعمل كمادات من الأوراق لعلاج آلام العين والدمامل وتورم الأيدي والأقدام. عجينة الأوراق تستعمل موضعياً لقتل القمل ولعلاج آلام الزهري. كما يستعمل دهان محضر من غلي أوراق النبات مع دهن أو زيت في علاج الجروح وقرحة الفراش، والجذور مقوية ومنشطة ومحسنة للصحة ومنشطة للجنس ومنومة، ومدرة للبول، ومجهضة ومفتحة للسدد، وتعطي بجرعات تعادل نصف جرام واحد في حالة الضعف العام ومرض الروماتزم وسوء الهضم وهزال السل وفقدان الشهية والكحة والاستسقاء. كما يستخدم مسحوق الجذر بجرعة تقدر بنحو جرام مع العسل أو اللبن لتنشيط الحالة الجنسية. كما يعطى أيضاً مسحوق الجذر بجرعة مقدارها جرام واحد مع السكر مرتين يومياً في اليوم لعلاج زيادة إفرازات المهبل بعد الولادة،

وإفرازات الدم من الرحم. كما يعالج القذف اللاإرادي للمني دون انتصاب والضعف العام بتعاطي مسحوق الجذر بمقدار نصف جرام مخلوط بالعسل والسكر والسمن والفلفل الطويل. الجذر أيضاً ذو فاعلية كبيرة في تقوية الرحم للمرأة التي من طبيعتها الإجهاض، مُغلّى الجذور مع الفلفل الطويل والسمن والعسل يفيد في علاج مرض الغدة اللمفاوية وخاصة التي في العنق، وكذلك في علاج وهن السل. معجون الجذور مع الأوراق الطازجة، يستعمل لعلاج التهاب الغدد اللمفاوية وغيرها من أورام الغدد. الثمار والبذور مدرة للبول، وتستعمل في علاج أمراض الصدر».

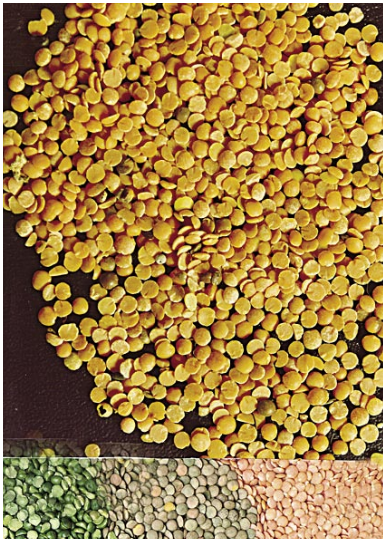
يقول ميلر من عمان: «إن النعت Somnifera يعني مسبب النوم، وذلك لأن النبات يحتوي على مادة شبه قلوية مسكنة، ويضيف: أن أهم وأشهر استعمالات طبية لهذا النبات هو استخدامه كمادة تساعد على تقلص عضلات الرحم للمرأة، التي تطول عندها مرحلة الوضع، أو التي لم تتخلص من خلاص الجنين بعد الوضع. ويتم العلاج بأن تسحق الثمار الجافة سحقاً خفيفاً، ثم توضع في كمية من الماء وتترك منقوعة، ويعطى السائل بعد تصفيته للمرأة المريضة لتشربه. كما تفيد أوراق النبات في علاج التهاب الضروع عند الحيوانات، حيث تهرس الأوراق لتصبح في شكل عجينة توضع على الضرع المصاب عند مختلف الحيوانات مثل النوق والبقر والماعز. كما يضيف ميلر: أن المواطنين في اليمن يستخدمون مهروس الأوراق مع الثوم كمضاد لتسكين الآلام الناتجة من لدغات العقارب والثعابين، كما تسحق الأوراق الطازجة أيضاً ثم توضع كضمادة لعلاج الحروق والجروح الناتجة عن الكي، وكذلك توضع على أي نوع من الأورام المؤلمة. ويحضر من الأوراق دواء يستخدم لعلاج مختلف الاضطرابات العقلية».

ويقول أبو الفتح: «إن الأوراق تستعمل كمادات لعلاج الأورام والعظام المكسورة. ويحتوي النبات على عقار Withanoidal drug الذي يفيد في علاج بعض أنواع السرطان،وقد أثبتت الأبحاث ذلك.

وأشارت الأبحاث الجديدة: أن العشب يزيد مستويات الهيموجلوبين ويقلل ابيضاض الشعر، وتحسين الأداء الجنسي. كما أن المحتوى العالي من معدن الحديد يجعل النبات مفيداً لفقر الدم.

العدس

Lentil



نبات عشبي حولي، يصل ارتفاعه إلى ٣٠سم، أوراقه مركبة خضراء ناصعة، أزهاره صغيرة بيضاء مشوبة بزرقة. ثماره جرابية تحتوي على بذرة إلى بذرتين ذات لون رصاصي إلى بني ومدورة ملساء.

يعرف النبات علمياً باسم Lens esculenta من الفصيلة البقولية Leguminosae.

الجزء المستخدم من العدس: البذور فقط.

الموطن الأصلي للعدس: مصر وجنوب أوروبة والولايات المتحدة الأمريكية وغربي آسية. ويزرع على نطاق واسع في المناطق الجنوبية من المملكة، ويعد غذاءً جيداً. ويعرف في المنطقة الجنوبية باسم «البلسن».

المحتويات الكيميائية للعدس:

تحتوي بذور العدس على مقادير كبيرة وكميات قليلة من الدهن والنشاء، كما يحتوي على البوتاسيوم والمنجنيز والكالسيوم والحديد والفسفور وفيتامينات ب، ج، ولذا فقد عُدَّ في مقدمة المواد الغذائية، بل هو أفضل من اللحوم.

الاستعمالات:

من الطريف أن الذين عاشوا قبل الميلاد كانوا أكثر إدراكاً لفوائد العدس الجمة من الذين أتوا بعد الميلاد. واليوم يعد العدس في مقدمة الأغذية التي تعطي قدرة غذائية عالية، وبالرغم من رخص ثمنه، فهو يطبخ مع البرغل في الطعامات الشعبية الشهيرة المسماه المجدَّرة، وقد لا يعلم محبو هذه الأكلة أنهم إنما يتناولون طعاماً ثميناً جداً في قائمة الأطعمة المغذية، فالعدس يكاد يكون معادلاً للحم من حيث القيمة الغذائية، وإذا شئنا الدقة أن العدس يفوق اللحم في بعض النواحي. فهو يحتوي على مقادير من البروتين تكاد تغني آكيلة عن تناول اللحم. كما يحتوي على مواد كربوهيدراتية، وهذه العناصر تجعل مقداراً من العدس لا يتجاوز ٥٠ جراماً يعطينا قدرة حرارية مقدارها ٣٣٢سعراً. وعليه يجب أن يكون العدس غذاءً أساسياً للذين يبذلون مجهودات عضلية شاقة. كما أن احتواء العدس على المعادن الهامة يفيد آكليه في تقوية العظام والأسنان والدم. ونظراً لغنى العدس بفيتامين ب، فإنه يعد مقوياً للأعصاب. وننصح بتناول العدس غير المقشور؛ لأن فيتامين ب يتركز في قشور العدس. والعدس يعد من الأغذية البروتينية التي هي في المرتبة الثانية، وذلك لأن بروتينات الأغذية النباتية أقل جودة من بروتينات المنتجات الحيوانية بالنسبة لصلاحيتها للتغذية وقابليتها للامتصاص. وما تولّده من الأحماض الأمينية المتنوعة بالجسم. والعدس به نسبة مرتفعة من المواد الكربوهيدراتية، وأفضل صورة لتناول العدس أن يؤخذ في صورة حساء قبل الوجبة؛ ثم يتبع بطعام منتجات غذائية متنوعة.

ويجب على الأشخاص المصابين بآفات في معدهم عدم الإكثار من تناول العدس؛ لأن قشوره قد تؤذي معداتهم، وتسبب لهم نفخة وتفسخات وغازات، وإذا كان لا بد من تناوله فليستعملوا العدس المقشور والمتوافر في المطاحن وفي الأسواق الكبيرة.

يوصى بأكله من قبل المصابين بفقر الدم والناقهين والأطفال والمصابين بعسر الهضم وذوي الأعمال الفكرية. ويمنع تماماً عن البدينين وذوي الأمعاء الضعيفة والمصابين بأمراض الكبد والكلى والمرارة.

عرق الذهب

Ipecacuanha

نبات صغير متخشب لا يزيد ارتفاعه عن ٤٠سم، أوراقه قرصية الشكل، بيضوي من أعلاها وحافتها ملساء تامة. الأزهار صغيرة أنبوبية الشكل ذات ألوان مختلفة، الثمرة صغيرة ولها نواة.

يوجد نوعان من عرق الذهب، ويعرف باسم Cephils ipecacuanha، ويعرف بالتجارة باسم عرق الذهب البرازيلي، والنوع الثاني يعرف باسم Cephulis acumuinata ويعرف في التجارة باسم عرق الذهب القرطاجني. وكلاهما يتبعان للفصيلة الفوية Rubiaceae.

الموطن الأصلي: ينمو عرق الذهب عفوياً في البرازيل وفي نيكاراجوا.

الجزء المستخدم: الجذور.



المحتويات الكيميائية:

يحتوي عرق الذهب على مواد معدنية ودهن ونشاء ومواد هلامية ومواد عفصية،كما يحتوي على قلويدات من مجموعة Isoqunoline alk وأهم هذه القلويدات الأميتين Emetine وسيفالين Cphaline وسايكوترين Psyctrine وسايكوترين ميثايل اثير Psyctane methyl ether واميتامين emethmine.

الاستعمالات:

يستعمل عرق الذهب مقوياً، ويعزى هذا التأثير إلى مركب الأميتين. ويعطى العقار للمريض على هيئة خلاصة أو منقوع للعرق أو مقدار صغير من الأميتين عن طريق الفم. كما أن عرق الذهب يعطي تأثيراً مقشعاً؛ أي طارداً للبلغم وذلك بشكل شراب أو ربما على هيئة مسحوق. ويستعمل عرق الذهب مجروشاً على هيئة منقوع ضد الإسهال. ويعد الأميتين علاجاً ناجحاً للدسنتاريا الأميبية.

عشبة الرحمة

Galege



عشـبة الرحمـة عبارة عن نبتـة معمرة كثيفة الأوراق والفروع، ساقها قائمة منتصبة ملساء دون شعيرات، أوراقها متبادلة ريشية ومقطعة من ٤ إلى ١٢ زوج من الوريقات المتقابلة المسـتطيلة. الأزهار زهرية مكونة من عناقيد أو سـنابل طويلة في أباط الأوراق. الثمار قرنية حمراء اللون.

الموطن الأصـلي للنبات أوروبة وآسية الغربية وجنوب المملكة العربية السـعودية. ولها شـهرة في طب الأعشاب.

الجـزء المسـتخدم مـن العشـبة الأغصـان المزهرة. تحتوي الأغصان المزهرة على جلوكوزيدات ومواد عفصية وصابونية.

للعشـبة شـهرة تقليدية، حيث إنها مثيرة لإفراز الحليب عند الأم المرضـع. كما تسـتخدم لخفض درجة الحرارة ولطرد الديدان من الأمعاء. تسـتخدم حالياً في طب الأعشـاب على هيئة مُغلّى يعطى للمرضع. كما أنها أحد الأعشاب المشهورة في خفض سـكر الدم. كما تسـتخدم العشـبة معرِّقة ومدرة. تسـتخدم خارجيـاً حيث تدخل في تحضـير مراهم للإسراع في عمليات الجروح وبالأخص عمليات التجميل. يؤخذ ملء ملعقة من مسـحوق الأغصان المزهرة وتضاف إلى ملء كوب ماء مُغلّى وتترك مغطاة مدة ١٥ دقيقة ثم تصفى وتشرب بمعدل ٣ مرات في اليوم من أجل إدرار الحليب.

عشبة العين

Eyebright

وتسمى أيضاً حشيشة الرق، وكذلك العرقون. وعشبة العين عشبة حولية، لها ساق قصيرة متفرّعة ومورقة. أوراقها متقابلة وصغيرة وبيضاوية أو رمحية شعرية ومسننة. أزهارها أحادية تخرج من إبط الأوراق. بيضاء صفراوية وملونة باللون البنفسجي، وتستهوي النحل بكثرة. يعرف النبات علمياً باسم Euphrasia officinalis من الفصيلة Srophuiariaceae.

الموطن الأصلي للنبات: أوروبة والجزر البريطانية، ويزدهر في المروج والأراضي المكشوفة.

الجزء المستخدم من النبات: جميع الأجزاء الهوائية.



المحتويات الكيميائية:

تحتوي العشبة على جلوكوزيدات أيرودويه، وأهمها الأوكوبين Aucubin ومواد عفصية وزيت طيار ومركبات مرة وصبغات وحموض الفينوليك.

الاستعمالات:

يرجع استخدام عشبة العين لمشكلات العين بشكل جزئي إلى مذهب التواقيع، وهي نظرية من القرن السادس عشر؛ وترى أن مظهر النبتة يشير إلى الأمراض التي تعالجها. تستعمل العشبة بشكل رئيس لغسل العيون وكمادات توضع على العيون، ويستعمل محلول العشبة لغسل العيون المصابة بالرمد والحساسية ضد النور وتعب العيون بشكل عام. كما تستعمل العشبة في اضطرابات المعدة، وفي الماضي كانت توصف العشبة لعلاج الصداع، والأرق والحالات العصبية وتستخدم خارجياً كضمادات لعلاج الجروح الصعبة الالتئام. تستعمل العشبة على هيئة مُغلّى في كمادات أو لبخات للعين المصابة بالرمد مع تورم واضطراب في النظر في الحالات الحادة ونصف الحادة من الالتهاب، خاصة التهاب الأجفان، وإصابات حديثة في العين. ويمكن شرب محلول النبتة في الوقت ذاته.

يستعمل ملء ملعقة كبيرة من العشبة المجروشة على نصف لتر ماء، ويترك المزيج يغلي مدة ١٠ دقائق، ثم يصفى، ويستعمل السائل كمادات أو لبخات للعين، أو يستعمل ملعقة صغيرة من مسحوق العشبة المجففة وتغلى مع نصف لتر ماء مدة عشر دقائق، ويستعمل في لبخات للعين، ويعطي المحلول داخلياً في ذات الوقت فنجان شاي عدة مرات في اليوم.

العصفر

Safflower



يعرف العصفر بقرطم الصباغين.
وهو نبات عشبي حولي، يصل ارتفاعه إلى ٩٠ سم، له أوراق شائكة ذات وريقات ست مستطيلة إلى بيضوية، ومجموعات من الأزهار الصفراء النامية في محاور الأوراق، وتعرف باسم «العصفر»، ويستخرج منه صبغة مشهورة، تكون بديلة لصبغة الزعفران. يعرف النبات علمياً باسم Carthamus tinctures من الفصيلة المركبة Compositae.

الموطن الأصلي لنبات العصفر: إيران وشمالي غرب الهند وأفريقيا وأمريكا الشمالية والشرق الأقصى، تنمو في الأراضي البور، وتزرع في مزارع خاصة.

الجزء المستعمل من النبات: الأزهار والبذور وزيت البذور.

المحتويات الكيميائية:

يحتوي العصفر على الكارثمون والليغنينات ومتعددات السكريد وصبغة تعرف باسم العصفورين وتوجد بنسبة ٥٪، وهي مادة متبلورة عديمة الذوبان في الماء، وتذوب بصعوبة في الأثير، وتذوب بسهولة في الأكحول وملونة إياه بلون أحمر إرجواني جميل. كما تحتوي البذور زيت ثابت.

الاستعمالات:

استخدم العصفر منذ القدم في العلاج فقد استخدم في طب الأعشاب الأمريكي الشمالي في القرن التاسع عشر للحث على التعرق والحث على بدء الحيض كعلاج للحصبة. والعصفر الذي هو زهرة القرطم الذي يسمى البهرمان والزرد، وأجوده الحديث النقي، وتسقط قوته بعد ثلاث سنين من تاريخ جمعه. يجلو سائر الآثار كالبهاق والكلف والحكة والقوباء، خصوصاً إذا عجن بالخل، ويحلل كل جامد من الدم مطلقاً، ويقوي الكبد ويطيب الرائحة والأطعمة يسرع بإستوائها ويضر الطحال ويصلحه العسل.

وفي طب الأعشاب الصيني: تؤخذ الأوراق للحث على الحيض، وتفريج ألم البطن. كما تستخدم الأوراق لتنظيف الجروح والقروح وآلامها وعلاجاً للحصبة.

وفي المأثور العشبي الأنجلو أمريكي: تعطى الأزهار كعلاج للحمى وطفح الجلد. وزيت البذور غير المصفى مسهل. وتشير الأبحاث الصينية إلى أن أزهار العصفر يمكن أن تخفض مرض الشريان التاجي، وتقلل من مستويات الكوليسترول. ووجد أن متعددات السكريد تقوي أو تنبه الوظيفة المناعية عند الفئران. ويخفض زيت العصفر مستويات الكوليسترول لذلك.

يستعمل العصفر على نطاق تجاري، حيث يستخدم في صبغ المنسوجات القطنية، ويمتاز بأنه لا يحتاج إلى مادة تثبته في هذه المنسوجات. ويمكن استخدامه أيضاً في صبغ المنسوجات الحريرية، إلا أنه لا يؤثر في المنسوجات الصوفية وبإضافة القلويات إلى الصبغة الحمراء تتحول إلى صبغة صفراء، ويمكن إرجاعها ثانية إلى اللون الأحمر بمعالجتها بالأحماض. كما يستخدم العصفر في بعض الأقطار الشرقية لصبغ المأكولات.

الجرعة اليومية من أزهار العصفر هي ملئ ملعقة صغيرة (١ جرام) بمعدل ثلاث مرات في اليوم.

يجب عدم استخدامه من قبل المرأة الحامل سواء الأزهار أو البذور. وزيت البذور المصفى مأمون الاستعمال. كما يجب عدم إعطائه للأطفال تحت سن الثانية بأي حال من الأحوال. يغش الزعفران بأزهار العصفر حيث إنهما متشابهان ولا يفرق بينهما غير المختص.

العفص
Galls

ويعرف بالعفص التركي. وهو شجرة صغيرة أو شجيرة، لا يزيد ارتفاعها عن مترين، تعرف بأشجار البلوط وعند نمو براعم الأشجار تصاب بحشرة تعرف باسم Cynips tinctoria حيث تبيض الحشرة داخل البراعم، ثم تأخذ البيضة دورتها، فتتحول إلى يرقة، ثم إلى حشرة، ثم تنقب الحشرة جدار البرعم لتخرج منه، وفي هذه الأثناء تنمو الخلايا الداخلية للبراعم نمواً غير طبيعي، ويتحول ما بها من مواد نشوية إلى مواد قابضة، ونحصل على ما يسمى بالعفص، وتسمى أحياناً «ثمرة كاذبة».

والعفص التجاري كروي الشكل تقريباً حيث يشبه حجمه حجم الزيتونة الكبيرة، وتظهر على سطحه نتواءات وثقوب هي مكان خروج الحشرات، ولون العفص يتدرج من الأخضر إلى الرمادي إلى الأبيض، وله طعم قابض جداً نظراً لوجود مادة التنين.

يعرف النبات علمياً باسم Quercus infectoria من الفصيلة Fagaceae.

الموطن الأصلي: تركيا وسوريا وإيران وقبرص واليونان.

الجزء المستعمل: البراعم المصابة بالحشرات، والمعروفة بالثمار الكاذبة.

المحتويات الكيميائية:

يحتوي العفص على ما بين ٥٠-٧٠ ٪ تنين Tannin الذي يعرف بحمض الجاللوتانيك Gallotannic acid كما يحتوي العفص على حمض الجالليك Gallic acid وتتراوح نسبته ما بين ٢-٤ ٪ وحمض الايلاجيك ellagic acid وسيتو ستيرول



Sitosterol وميثايـل بيتوليت methyl betulate وميثايل أولينوليت Methyl oleanolate ونشا وأكزلات كالسيوم. وفصل حديثاً أحماض هي نيكتانثيك NyctanthiC وروبيوريك Roburic وسـيرينجيك Syringic، ووجد أن حمض السـيرنجيك له تأثير على الجهاز العصبي المركزي.

الاستعمالات:

يسـتعمل العفصـ لاسـتخراج حمضـ التنيك، الـذي يسـتعمل في دباغة الجلود وصـناعة الحـبر. كما يسـتخدم كمادة قابضـة حيث يدخـل في تركيـب الأدوية التي تستعمل ضد الإسهال، وفي بعض الدهانات التي تستعمل في علاج البواسير.

عود الريح
Barberry

يسمى عود الريح أيضاً البرباريس، وهي شجرة تسقط أوراقها في فصل الشتاء. أوراقها بيضاوية مستطيلة شائكة؛ قصيرة العنق موضبة بشكل ضخم على فروع صغيرة صفراء في إبط ثلاث شوكات. أزهارها صغيرة صفراء موضبة في عناقيد متدلية. الثمار مستطيلة عنبية الشكل حمراء ناصعة، حامضية الطعم. يصل ارتفاع الشجرة إلى ٣ أمتار. يعرف النبات علمياً باسم Berberis vulgare من الفصيلة البرباريسية Berberiolaceae.

الموطن الأصلي للنبات: جميع أنحاء أوروبة حتى القوقاز، وقد وطن في أمريكة الشمالية.

الجزء المستخدم من النبات لحاء الجذور والثمار. يحتوي اللحاء على قلويدات، وأهم مركب هو البربرين؛ وهو سام، ومواد عفصية وراتنجية وصبغات عضوية.

الاستعمالات:

استعمل النبات منذ أقدم العصور ففي مصر القديمة كان البربريس ينفع مع الثمار لصنع شرب للحميات، والبربريس شديد الحموضة، لكنه استخدم في الماضي لحفظ المأكولات. وبعد أن أدخلت النبتة إلى أمريكة عن طريق أوروبة، استخدمها شعب الكتاوبا للقروح الهضمية. يصنع البربريس على المرارة لتحسين تدفق الصفراء، ويحسن من حالات ألم المرارة وحصى المرارة واليرقان، ومطهر قوي في حالة الزحار الأميبي والكوليرا والعدوى المعدية المشابهة. يعد اللحاء من المواد القابضة، ولذا فإنه

يستخدم مضاداً للإسهال وشافياً لجدار الأمعاء. وللبربريس تأثير جيد على الجهاز الهضمي ككل. وعلى غرار البربريس الحاد الذي يعرف علمياً باسم B. aquifolium وخاتم الذهب يساعد البربريس الحالات الجلدية المزمنة مثل الإكزيما والصدفية. ويشكل مُغلّيه غسولاً لطيفاً وفاعلاً للعينين.



يمكن استعمال الثمار في محلول مائي، يمكن علاج اليرقان بوساطتها. والنبتة لها إمكانية منشط للعين بسبب احتوائها على مركب البربرين، وهي مادة تقاوم التهاب العين والحساسية المزمنة للملتحمة. توجد قطرة عين في الصيدليات تسمى Opthiole، تحتوي على كلوريد البربرين كمنير للعين الشديدة الحساسية، ولالتهاب الأجفان والتهاب اللحمية الحاد والمزمن في العين.

ملحوظة :

لا يؤخذ نبات البربريس إلا بإشراف اختصاصي لفترة لا تزيد على ٦ أسابيع كل مرة ولا يؤخذ أثناء الحمل.

العوسج

Lycium



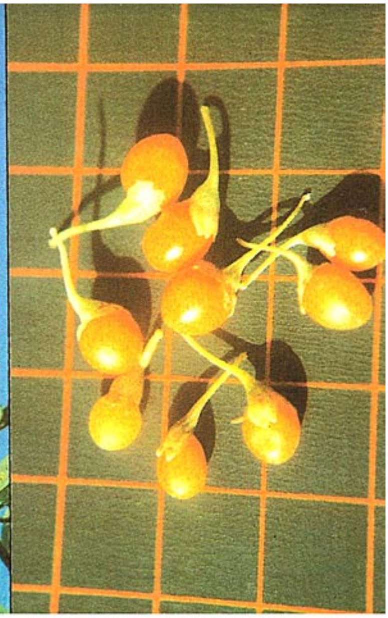
العوسج عبارة عن نبات شجيري معمر شوكي، يصل ارتفاعه إلى KPM مترين. له سيقان خشبية عديدة التفرع، وفروعه متعرجة ومتداخلة. أوراقه صغيرة وبسيطة ذات لون أخضر مشوبة بصفرة تخرج في مجموعات من ثلاث وريقات وعلى الجانبين أشواك حادة، وهذه الأشواك ذات تأثير سام. الأفرع الصغيرة للنبات مغطاة بشعيرات ناعمة وكذلك الأوراق الصغيرة. الزهرة وحيدة تخرج في الجانب مقابلة لمجموعة الأوراق ، وهي قمعية الشكل ذات كأس كبير نسبياً يستديم مع الثمرة ، والأزهار ذات لون أبيض إلى أزرق. الثمرة لبية لونها أحمر زاهٍ حلوة المذاق تؤكل وهي متعددة البذور وشكل البذور كلوية منضغطة حوالي ١,٥ مجم عرضاً بنية اللون.

يعرف النبات علمياً باسم Lycium shawii من الفصيلة الباذنجانية Solanaceae.

الموطن الأصلي للنبات: أمريكا الجنوبية وتركيا واليونان يوجد نحو ١٠٠ نوع موزعة حول العالم. وفي السعودية يوجد نوعان فقط هما العوسج .L. shawii ، L. dasystemum. وينتشران في شمال الحجاز والمناطق الجنوبية.

الجزء المستعمل من النبات: الأوراق والثمار والجذور.







المحتويات الكيميائية:

يحتوي النبات على قلويدات وفلافونيدات وكومارينات ومواد عفصية وفيتامينات ب١ ، ب١٢ ، ج وكاروتين وحمض البسليك وحمض القرفة وبيتا سيتو سيترول وبيتايين.

الاستعمالات:

لقد ذكرت هذه العشبة أول مرة في كتاب تحفة المزارع الآلهية في القرن الأول الميلادي. وحيث يعتقد في المأثور أن هذه العشبة تطيل العمر ويقال: إن عشاباً صينياً عاش ٢٥٢ سنة وقد عُزي طول عمره إلى الأعشاب المقوية بما فيها العوسج واليوم يلقى العوسج استخداماً طبياً واسعاً في جميع أرجاء العالم. تستخدم الثمار العنبية مقوية، وتحمي الكبد أما الجذر فيخفض الحمى وضغط الدم.

يقول التركماني: إن العوسج عرف منذ الآف السنين ومن فوائده أن ورقه الأخضر الطازج يستعمل في علاج النملة الحمراء والحمرة التي تحدث في الجلد ، وعصارة ورقه إذا طبخ الورق بالماء حتى يتهرأ وينعقد فإنه ينفع من بياض العين. وإذا سقيت التوتيا بماء ورقة بردت آلام العين ونفعت من الرمد نفعاً عظيماً. وإذا شربت عصارته نفعت من الجرب الصفراوي. وإذا دق وعُصر ماؤه وعجن به الحناء ، ثم دلك به نفع من الحكة والجرب، وإذا دخن بأغصانه طرد الهوام، وإذا دق وعصر ماؤه في العين سبعة أيام متوالية نفع من بياض العين قديماً كان أو حديثاً.

يقول داود الأنطاكي في العوسج: «إنه يبرئ سائر أمراض العين خصوصاً البياض ، وقد يمزج ببياض أو بلبن النساء، وطبيخ أصوله يوقف الجذام أو يبرئه ، مجرب. وأن تمودي عليه قطع القروح السائلة والجرب والحكة والآثار ورماده يزيل القروح».

يقول جبر في كتاب «الشفاء في النبات»: إن العوسج يفيد في علاج الإمساك وذلك بأن تضاف كمية ٢٠ جراماً من أوراق العوسج إلى لتر ماء مغلي ثم يترك مدة عشر دقائق ويُشّرب منه فنجان واحد في اليوم.



ومن السعودية يقول عقيل ورفاقه في العوسج: إن ثماره اللبيه مدرة للطمث ، تغذي الدم ، مفيدة في البواسير النازفة والجرب والجنون وآلام الأسنان. عصير الأوراق محسن لقوة النظر. كما تفيد في تقوية الناحية الجنسية.

وفي شمال عمان تطحن الثمار والأغصان اللينة وتصنع منها خلاصة تستخدم في تخفيض المغص ولتحسين حدة البصر. كما تؤكل الثمار مسكنة للآلام ولعلاج الاضطرابات التي تصيب المعدة.

وتقول الدراسات الحديثة: إن العوسج مقوٍ للدم ويحسن الدورة الدموية ويحسن الرؤية وطنين الأذن وحالات الهزال ويستخدم الجذر لتبريد الدم، وفي خفض الحمى والتعرق والهيوجية والعطش. ويلطف السعال والأزيز في الرئة؛ ونتيجة للأبحاث الحديثة ثبت استخدام جذر العوسج لعلاج ارتفاع ضغط الدم.

عين القط
Anagalis

عين القط عشب زاحف، متسلق يصل ارتفاعه إلى ٥ سم، له أوراق بيضوية إلى رمحية غير مسننة بسيطة. الأزهار حمراء مصفرة على عنق طويل. الثمرة عنبية حمراء اللون.

يعرف النبات علمياً باسم Anagalis arvensis

من الفصيلة الربيعية Primulcaeae.

الموطن الأصلي للنبات: أوروبة والمناطق المعتدلة في آسية وشمال إفريقية وأمريكةالشمالية وأستراليا، وينمو بشكل طبيعي في المملكة العربية السعودية. ويوجد منه أربعة أنواع هي:

Anagalis caerulea, A. foemina, A. foetida. A. arvensis

الجزء المستخدم من النبات: جميع الأجزاء الهوائية.

المحتويات الكيميائية:

تحتوي على صابونينات بما في ذلك الأناثالين وحموض العفص «الكوكوربيتاسين» ومواد مرة وزيت طيار وإنزيمات.

الاستعمالات:

عرف عين القط بفوائده منذ قرون طويلة. يقول داود الأنطاكي في كتابه: «تذكرة أولى الألباب والجامع للعجب العجاب» إن اسمه أناغالس «يوناني» له بذور كبذور



الخشـخاش لكنه شديد الحدة والمرارة. النبات يقطع البرد وأمراضه. وينقي الدماغ. ويفتح السـدد، وينفع من وجع الأسنان سعوطاً، ويسـكن المغص وينقي الرحم. ويجلو الآثار طلاءً. ويقول ابن سينا في «القانون في الطب» في نبات عين القط: «إنه ضربان: أحدهما أصفر الزهر والآخر سنجابي، يصلحان الجراحات، ويمنعان تورمها، مسكن لوجع الضـرس، إذا شرب بالشـراب نفع من نهش الأفاعي». ويقول الخليفة وشركس مـن العراق: «إنه يسـتفاد من العشـب كله والأوراق خاصـة «ومن ليبيـا يقول قطب»؛ إن نبـات عـين القط مدر للبول ومعـرق، ومقيئ، وينفع في علاج الصـرع والالتهابات الروماتزمية، وأمراض الكبد والكلى.

كما يستعمل غرغرة، ويستعمل أيضاً في علاج النقرس. ومن الخارج يفيد النبات في علاج الجروح والتقرحات ولدغات الحيات. كما أنه طارد للحشـرات ومضـاد لها. والعشـب سام للكلاب والأرانب والغنم، وأعراض الإسهال تظهر في شكل هبوط عام، وعطش شديد وإسهال. ومن السعودية يقول عقيل ورفاقه: «إن نبات عين القط يستعمل في عـلاج أمراضـ الكبد والكلى والرمد والتهاب أنسـجة القرنية، كما يفيد في حالات التورم الاستسقائي، مقوٍ للنظر، مضاد لسم الأفعى».

كما يستعمل عصير النبات كقطرات في الأنف لإزالة الرائحة الكريهة والإفرازات. ويستعمل في أمراض الجذام وفي الصرع، والجنون والهستريا والهذيان. كما يستعمل في تضخم الكبد والطحال وإزالة الحصوة. وهو مضاد لعضة الحية.

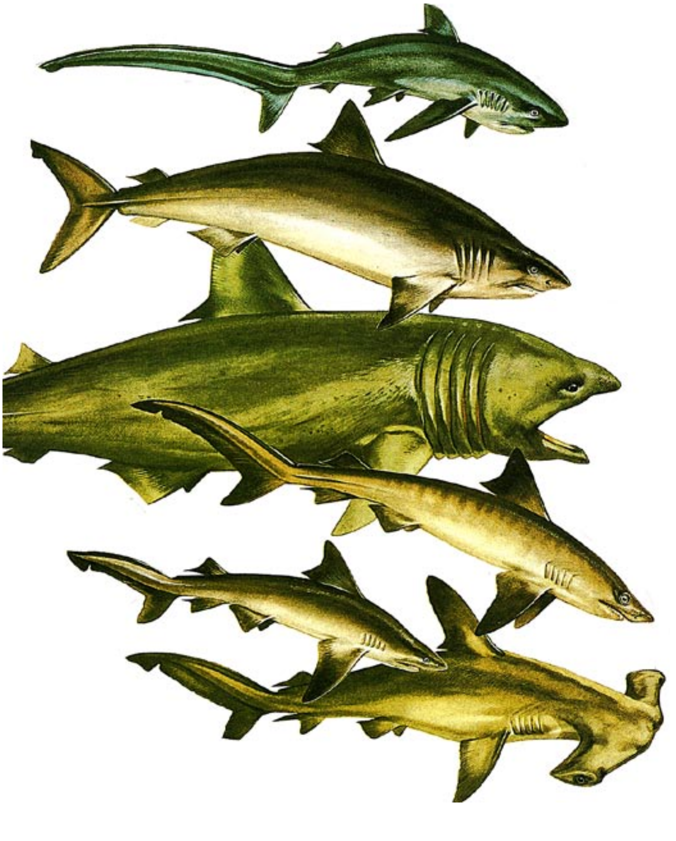
ملاحظة:

لا يجب استخدام عشب عين القط أكثر من أسبوعين.

غضروف سمك القرش

Shark Cartilage

غضروف سمك القرش هو مستحضر على هيئة مادة مسحوقة؛ حيث تم تجفيف هذا الغضروف ثم سحقه. يحتوي غضروف سمك القرش على عدد من المكونات الفاعلة، ولكن من أهمها من الروتين الذي يصنع كمثبط لتكوّن أو نشوء أوعية



دمويــة جديدة. فبعض الأورام الســرطانية مثــلاً تكون قادرة على النمــو فقط؛ لأنها تحث الجســم على تكوين شبكات جديدة من الأوعية الدموية، التي تغذي تلك الأورام بالعناصر الغذائية.

وغضــروف ســمك القرش يثبط تلك العملية، مما يحرم الأورام السرطانية من مصدر تغذيتها، فتبدأ حينئذ في الانكماش. كما توجد بعض الحالات المرضية بالعين، مثل الاعتلال الشــبكي السكري والتحلل البقعي، التي تتميز بنمو أوعية دموية جديدة داخل العين بشــكل غير طبيعي، وفي مواضــع غير طبيعية فيها، مما يؤدي إلى العمى. هذه الأمراض تستجيب بشكل جيد للعلاج بغضروف سمك القرش. كما يستخدم هذا الغضــروف أيضــاً في علاج الالتهاب المفصلي والصــدفية والتهاب الأغشية المخاطية المبطنة للأمعاء. ومن المكونات الأخرى لغضــروف سمك القرش الكالسيوم نحو ١٦٪ والفسفور نحو ٨٪ وسكريات متعددة مخاطية تنشط الجهاز المناعي.

يجب على الحوامل والأطفال ومن أجريت لهم عمليات جراحية حديثاً أو تعرضوا لنوبات قلب عدم استخدامه.

الغلثي
Caralluma

نبات عشبي ثنائي الحول عصيري. سيقانه مضلعة تضليعاً رباعياً. يصل ارتفاعه إلى حوالي متر. السيقان ممتلئة بالعصارة المائية. متخشبة من عند القاعدة، وهو يظهر من الأرض على هيئة سيقان تنبثق من قاعدة النبات، ويتراوح عدد هذه السيقان عشرة سيقان تقريباً. تحمل السيقان في قممها كتلة من الأزهار الكثة البنفسجية اللون جميلة المنظر. الأوراق صغيرة جداً على هيئة ندب، وقليلة جداً لدرجة أن بعض السيقان تكون جرداء من الأوراق. الثمار توجد في أزواج، وتشبه إلى حد ما ثمار البامية، إلا أنها أدق وأطول، وتحمل بذوراً متطاولة، تحمل في أحد أطرافها أليافاً سلكية بيضاء اللون.

يعرف النبات علمياً باسم Caralluma penicillata من الفصيلة Asclepiadaceae.

الموطن الأصلي للنبات: الجزيرة العربية وشرق أفريقيا ويكثر في المملكة العربية السعودية وخاصة في المنطقة الجنوبية.

الجزء المستخدم من النبات: جميع الأجزاء الهوائية.

المحتويات الكيميائية:

يحتوي قواعد طياره ومواد كربوهيدراتيه وفلافونيدات ومواد صابونينية ومواد عفصية وقلويدات وإسيترولز وتربينات ثلاثية وجلوكوزيدات قلبية.

الاستعمالات: في الإمارات يقوم المواطنون بجمع أغصان النبات في فصل الربيع



ويباع في الأسـواق ويشتريه المواطنون والوافدون وخاصـة من إيران وباكستان، وذلك لعمل نوع من المأكولات تعرف «بالصـالونة» يقال: إنهـا مفيدة لعلاج الكبد. كما تؤكل الأفرع الغضـة لنفس الغرض «عن الأسـتاذ الغنيمي»، وتستخدم بذور الغلثي في إدرار البول. كما توضـع السـيقان الطازجـة كلبخة على الحروق من أجل تهدئتها وتسـكين الألم. وفي مناطق أخرى تضاف عصير السوق إلى الحليب فيتخثر، وبعد ذلك يشرب المرضـى هذا الحليب للإسـراع من النقاهة وكمقو عام، كما أن مستخلص النبات له تأثير مثبط على سـرعة نبضـات القلب، وليس له تأثير على ضـغط الدم، ويزيد من معدل التنفس ومضـاد للأسـيتايل كولين، ويخفض الحرارة. كما أن الدراسـات على الخلايا السـرطانية على حيوانات التجارب أثبتت فعاليتـه، وقد أثبتت التجارب على الحيوانات المخبرية أن خلاصة الكلوروفوم أثبتت سمية النبات.

وقد لوحظ أن الأبقار والأغنام والجمال تتسـم بالنبات عندما يكون يابسـاً فقط وعندما تأكله طازجاً فهو آمن، وعلامات التسـمم هبوط في القلب وهبوط في التنفس والشلل.

ملاحظة هامة:

نظراً لوجود عدة أنواع من الغلثي فإنه ينصـح بعدم استخدامه إلا تحت إشراف المختص.

الفجل

Radish

الفجل نبات حولي يصــل ارتفاعه إلى حوالي مــتر، له جذر وتدي منتفخ، وأوراق مركبة عميقة التشقق، وأزهار بنفسجية باهتة إلى ليلكية، وقرون بذور إسطوانية.

يعــرف الفجــل علميــاً باســم Raphanus sativus مــن الفصــيلة الصــليبية Cruciferae.

الموطـن الأصـلي للنبـات: يعتقـد أن جنوبي آسـيا هـي الموطن الأصـلي للفجل. تزرع أنواع الفجل في جميع أنحاء العالم، وتختلف أصـنافها في الحجم والشـكل ولون الجذر.

الجزء المستخدم من النبات: الجذور.

المحتويات الكيميائية:

يحتـوي الفجل علـى جلوكوسـيلينات التي تعطي زيتـاً طياراً، ويحتـوي على ماء بنسـبة ٨٥٪ مواد نشـوية ومعدنية مثل الكالسيوم والحديد وحمض النيكوتنيك واليود والكبريت والماغنسيوم والرافانول، وهو جوهر كبريتي وفيتامينات أ، ج.



الاستعمالات:



كتب هيرودوتس: أن أجور الناس الذين بنوا الأهرامات في مصر كانت تدفع لهم فجلاً وبصلاً وثوماً. وكانت النبتة تستخدم في مصر كخضرة ودواء.

وفي روما القديمة كان زيت الفجل يوضع على الجلد لعلاج أمراضه.

وفي الصين فكان الفجل مدرجاً في المواد الطبية كمنبه هضمي.

وقد اهتم الأطباء العرب بالفجل، فتحدثوا عنه كثيراً، وأشادوا بفوائده: فهو مقو للهضم، ومشد للمعدة، مدر للبول، ويدر الطمث، وبذوره إذا أكلت مع الخل: فإنه يقي ويدر البول، ويحلل ورم الطحال. وإذا طبخ بالسكنجين (وهو شراب مصنوع من العسل والخل) وتغرغر به حاراً نفع الخناق، وإذا شرب بالشراب نفع من نهش الحية، وإذا ضمدت به الغرغرينا أو القوباء أبرأها، وهو يزيل النمش والكلف، جيد لآلام المفاصل ويدر اللبن، ويزيد فيه، وإذا طلي البدن بماء الفجل بعدت عنه الهوام، وورقه يحد البصر أكلاً. وأكل الفجل يحسن اللون وينبت الشعر المتناثر ويحسنه، وشرب أوقية من عصير أغصان الفجل بلا ورق يفتت الحصى صغاره وكباره في المثانة.

وفي الطب الحديث يؤكل الفجل: كمشه، وهو مقوٍ للعظام، ومدر جيد للبول، ويفيد عصيره للمصابين بالحصوات الصفراوية، وبالأخص عندما يؤخذ على الريق، وأن أخذ العصير بعد الطعام ساعد على هضمه. يستعمل الفرنسيون الفجل كعلاج شاف لمكافحة السعال الديكي، وذلك بأخذ فجلة كبيرة ثم يحضر في وسطها وتحشى بالسكر. وحيث إن الفجل يحتوي على الحديد، فإنه مفيد لمرضى فقر الدم، وكذلك يفيد الجلد والشعر لاحتوائه على عنصر الكبريت. ويوصي الأطباء بتناوله للأشخاص الذين يعانون من أمراض المرارة والنقرس والروماتزم. ويشترط أن يكون الفجل طازجاً وطرياً ويمضغ جيداً.

يمنع الفجل عن الأشخاص المصابين بأمراض الكبد والمغص المعدي المعوي وذوي الأجهزة الهضمية الضعيفة.

يوجد نوع آخر من الفجل وهو ما يعرف بالفجل الأسود أو فجل الخيل Horse-radis، وهو من أنواع الفجل المستعمل بكثرة في أوروبا والولايات المتحدة الأمريكية، وهو نبات طويل ينتشر تلقائياً في كثير من الأماكن، وله أوراق خضراء مسننة، وكتل من الأزهار والجذور الكبيرة الأسطوانية، وله طعم لاذع، ويعتبرونه قيم منذ سنين مديدة، ويستخرج من بذوره زيت طيار يشبه تماماً زيت الخردل، ويسمونه «خردل الرهبان أو الخردل الألماني».

وهذا النوع من الفجل يستخدم منذ القدم مضاداً قوياً لحفر الأسنان ومدراً للعاب والبول وضد الروماتزم المزمن. ويستعمل الزيت بدل الخردل تابلاً حريفاً فاتحاً للشهية ومن الخارج محمراً ومنفطاً ومنشطاً، وتحضر منه مضمضة منبهة ومقوية لأنسجة الفم والحلق. يستخدم عصيره بمعدل ما بين ١٠-٤٠ملي في اليوم مع الجلسرين ضد السعال من جميع أنواعه.

كما يوصف لمرضى فقر الدم والربو والسل والتهاب القصبات.

الفاشرا السوداء

Bryony

وتعرف أيضـاً باسم عنب الحية، وهي عشبة متسـلقة تشبه كرمة العنب، معمرة منتشـرة ذات أوراق مفصصة تشـبه إلى حد ما ورقة العنب، وللنبات محاليق وأزهار مخضـرة إلى صفراء وعنبات حمراء. يعرف النبات علمياً باسم Bryonia dioica من الفصيلة القثائية Cucurbitaceae.

الموطـن الأصـلي للنبات: موطن الفاشـرا السـوداء جنوبي إنجلـترا وأنحاء من أوروبا، يقلع الجذر في الخريف. الجزء المستخدم من النبات الجذور.

المحتويات الكيميائية للجذور:

تحتوي على الكوكربيتاسينات والجلوكوزيدات، وزيت طيار وحموض العفص.

الاستعمالات:

اسـتخدمت الفاشـرا منذ ما قبـل التاريخ إلى العصـور الوسـطى. كانت جذور الفاشـرا السـوداء تقطع على شـكل إنسـان لتكون بديلاً لليبروح المخزني الذي يشبه شـكله جسم الإنسان Mandragora officinarum الذي كان يعتقد أنه يقي من السحر. وقـد أفاد الطبيب الإغريقي دسـقوريدس (القرن الميلادي الأول) أن أوراق الفاشـرا السـوداء وثمارها وجذورها توضـع علـى الجروح المتغنغرة. وفي إنجلترا في العصـور الوسطى استخدمت النبته لعلاج الجذام Leprosy.



الفاشرا السوداء تُعد من الأعشاب السـهلة جـداً وتوصـف بشـكل رئيس لحـالات الروماتـزم المـؤلم. ويمكن أن تؤخذ داخلياً أو توضـع كمضاد للتهيج. مما يسـبب الانتفاخ وزيادة تدفق الدم إلى المنطقـة المعنيـة. وتعطى الفاشـرا السـوداء أيضـاً لحالات التهابية أخرى مثـل القـروح العفجيـة الإثناعشـرية والربـو والتهـاب القصـبات وذات الجنب، وقد تسـتخدم لخفض ضـغط الـدم المرتفع. وللعشـبة بأكملها مفعول مضاد للفيروسات.

يسـتخرج من جذور الفاشـرا السـوداء عصـارة حريفة منبهة وحارقة، تستعمل مسـهلاً شديد الفعالية ، يسميه الفلاحون «عصـير الفاشرا» ويستعمل نبات الفاشرا أيضاً في علاج الصرع والجنون والاستسقاء، وفي المغص الكبدي الناتج عن الدود وفي الحميات الصفراوية.

يوجد من الفاشرا نوع آخر يعرف بالفاشرا البيضاء يعرف علمياً باسم Bryonia alba من الفصيلة نفسها وتستخدم في طب المعالجة المثلية Homeopathy.

يجب عدم استخدام نبات الفاشرا السوداء أو البيضاء إلا تحت إشراف طبي ولا تستخدم من قبل الحوامل والمرضعات وكذلك الأطفال دون سن السادسة.

الفلفل الأحمر

(Chilli) Cayenne

الفلفل الأحمر نوع من الخضـار أو التوابل عبارة عن نبات معمر، يصـل ارتفاعه إلى حـوالي متر. سـاقه قائم ومتفـرع، أوراقه خضـراء لامعة. يحمل أزهاراً بيضـاء عنقها قصير. الثمار تكون بشكل قرن مستطيلة حمراء، وصفراء أو خضراء، وأحياناً تكـون الثمرة مدورة، وهذا النوع مشـهور بقـوة حرارته، ويعرف بالشـطة الأفريقية. تحتـوي الثمرة على كثير من البـذور المدورة معلقة على حواجز داخـل الثمرة. يوجد عدة أنواع من الفلفل مثل Capsicum annum، وثماره خضـراء في البداية ثم تصـبح صفراء فحمراء عند النضج. يؤكل هذا النوع بعد إزالة بذوره مع السلطة أو في الطهي كنوع من الخضـار، ويعد مصـدراً جيداً لفيتامين ج. يجفف هذا النوع ويطحن وينتج منه التابل المسمى «بابريكا» Paprica والنوع الثاني هو تنوع من C.annum يعرف بـ C. acuminatum وهو تابل حار جداً.



الموطن الأصلي للفلفل الأحمر: المناطق الإستوائية والمعتدلة في أمريكا، ويقال إنه دخل إلى أمريكا الشمالية من زنجبار في أفريقيا. والنوع الجيد من الفلفل الأحمر يوجد في لويزيانا من أمريكا الشمالية، وقد سمي الفلفل الأحمر الطويل بهذه البلدة. وقد أدخل إلى أوروبا بواسطة الأسبان في القرن السادس عشر.

الجزء المستخدم من النبات: الثمار والبذور.

المحتويات الكيميائية:

يحتوي الفلفل الأحمر على كبساسين وكاروتينات وفلافونيدات وزيت طيار وصابونينات ستيرويدية مثل كابسيسيدين في البذور.

الاستعمالات:

تستعمل الفلفلة الحمراء على نطاق واسع، فهي منبهة ومقوية، وتفرج تشنج العضلات، وطاردة للأرياح، ومقوية لجهاز المناعة، وتزيد من تدفق الدم إلى الجلد، وتزيد التعرق، ومسكنة. يعتبر مركب الكبساسين المسئول عن تنبيه دوران الدم وتغيير تنظيم درجة الحرارة عندما يوضع على الجلد يزيل إحساس النهايات العصبية. تؤخذ الفليفلة الحمراء لتفريج الأرياح والمغص وتنشيط إفراز العصارات الهضمية، مما يساعد الجسم على الهضم وتساعد في الوقاية من العداوي الفيروسية والبكتيرية. التي تنشأ في الجهاز الهضمي. كما أنها من أكثر الأعشاب فتحاً للشهية.

يصنع من الفلفل الأحمر مراهم لتسكين آلام الروماتزم، وكذلك في شامبوهات الشعر، وفي اللصقات التي توضع فوق مواضع الألم مثل الآم الكتف والصدر والظهر والأطراف الأخرى، وكذلك تخفيض الآلام الناتجة عن أمراض عرق النسا والآم الأعصاب.

يجب الإقلال من تناول الفلفل الأحمر، حيث إن الإكثار منه يؤدي إلى الإصابة بمرض البواسير والناسور.

الفوائد الغذائية والعلاجية لثمار وأوراق وزيت الزيتون

Olive oil, fruits, Leaves and their uses in food and Medicine



قبل الحديث عن الفوائد الغذائية والعلاجية لثمار وأوراق وزيت الزيتون يجب علينا تعريف شجرة الزيتون وأصنافها والميزات التي ميزها الله عزوجل عن غيرها من الأشجار، وما ورد عنها من أحاديث.

شجر الزيتون شجر مثمر يعرف علمياً باسم Olea europaea التي تنتمي للعائلة الزيتونية Oleaceae. وقد تم تحسين هذه الشجرة من الزيتون البري الشوكي المعروف بالأسماء العلمية Olea sylvestria (Mil، Olea oleaster (Hoffman) وشجر الزيتون شجر معمر دائم الخضرة، قد يصل ارتفاعه لعدة أمتار، ويختلف الارتفاع باختلاف الصنف.

تعتبر منطقة شرق البحر الأبيض المتوسط الموطن الأصلي لهذه الشجرة، ومنها انتشرت لعدة مناطق في العالم، حيث ينتج الزيتون حالياً بكميات تجارية في كل من أسبانيا وإيطاليا واليونان ودول شمال أفريقيا وفرنسا والبرتغال وسوريا وفلسطين وتركيا وكاليفورنيا والمملكة العربية السعودية، وقد نجح نجاحاً عظيماً في منطقة الجوف وحائل وجنوب المملكة، ويعتبر زيتون الجوف من أفضل أنواع الزيتون في العالم وقد غطى جزءاً كبيراً من احتياجات المملكة.



وللزيتون أصناف كثيرة منها:

- الزيتون ذو الثمر الملون، وهو نوع كبير جداً، وأغصانه مستقيمة.
- زيتون أنتركستو أغصانه قديمة، وورقه متفرق قاتم الخضرة.
- الزيتون الأبيض الثمر. أغصانه متدلية، وأوراقه كبيرة لامعة ولونها قاتم.
- الزيتون ذو الثمر الزكي الرائحة. له ثمار مستطيلة ذات رائحة طيبة.
- الزيتون ذو الثمر الصغير المستطيل. أغصانه متحنيه، وأوراقه عريضة وقاتمة الخضرة.
- الزيتون البطاء. أغصانه طويلة متدلية كالصفصاف.
- الزيتون ذو المنقار. شجرته متوسطة، وأغصانه ضيقة، وأوراقه عريضة مستديرة.
- الزيتون الأبيض اللب. شجرته متوسطة وأغصانه قائمة وأوراقه كبيرة.
- الزيتون المستدير الثمر. شجرته متوسطة، والأوراق كبيرة ملززة جميلة الخضرة.
- الزيتون الحلو الثمر. ثمره كبير جداً، عذب الطعم.
- الزيتون ذو الفصين. لأنه يزهر مرتين متواليتين في السنة.
- الزيتون الشهري. يحمل ٤، ٥ مرات في السنة بحسب هواء الفصول.

تعتبر شجرة الزيتون من أقدم الأشجار التي عرفها الإنسان وغرسها واستثمرها واستخرج زيتها الثمين، واستعمله في الأكل والدواء وغيرهما. عرفته مصر في القرن السابع عشر قبل ميلاد المسيح، وورد ذكرها في كتابات صينية قبل خمسة الآف سنة، وذكرت كثيراً في التوراة وفي الأنجيل، وفي المخطوطات الأغريقية والرومانية وفي

الشعر العربي القديم، وذكر الزيتون في القرآن الكريم في سبع سور، ووصفت شجرة الزيتون بأنها شجرة مباركة، وروي عن النبي ﷺ بعض الأحاديث منها قوله ﷺ: «**كلوا الزيت وادهنوا به، فإنه من شجرة مباركة**». وقد تغنى به شعراء العرب منهم «ابن وكيع» القائل:

انظر إلى زيتوننا — فيه شفاء المهج
بدا لنا كأعين — شهل وذات دعج
مخضرة زبرجد — مسودة من سبج

قبل أن يتوصل الباحثون إلى معرفة المحتويات الكيميائية لأوراق الزيتون وثماره وصمغه كان علماء المسلمين والعرب قد استعملوا منتجات شجرة الزيتون في الغذاء والدواء. فماذا قال عنه الطب القديم:

لقد أثنى الأطباء القدماء كثيراً على الزيتون وزيته وورقه وأجزائه الأخرى مثل الصمغ وأعواده، فقد قال الأنطاكي في تذكرته: «إذا حرقت أغصانه الغضه مع ورقة في وعاء جديد، ثم سحقت وعجنت بشراب وأعيد حرقها كانت أجود من التوتيا في جميع أفعالها على العين، وإن مضع ورقه اذهب فساد اللثه والقلاع وأوجاع الحلق. وإن دق وضمر به أو بعصارته منع الجمرة والنملة والقروح والأورام، وختم الجراح، وقطع الدم حيث كان، مجرب، وإن ضمدت به السرة قطع الأسهال. رماده بماء ثمرته والعسل يذهب داء الثعلبة والسعفة.

وإن دقت الأوراق وأطراف الأغصان الغضة ووضعت فوق العرقوب بأربع أصابع جذب ما في عرق النساء وأبرأه وهو مجرب. وإن طبخ بالشراب حتى يتهرى سكن النقرس والمفاصل طلاء. عصارته إذا احتقن بها اذهبت قروح المعدة والأمعاء. إذا احتملت به المرأة قطع السيلان والرطوبات. إذا طبخت أجزاؤه كلها بماء الكراث والصبر حتى تمتزج كانت دواءً مجرباً لأمراض المقعدة خصوصاً الباسور واسترخاء المقعدة. صمغه أجود من الكندر لحدة الذهن.

يلصق الجراح ويصلح الأسنان المتآكلة. يقطع السعال المزمن والخراج البلغمي كيفما استعمل. أما ثمرته فإن أخذت فجة ورضت وغسلت بالماء حتى تحلو، واستعملت

بالملح والحوامض مع الأطعمة جودت الشهية، وقوت المعدة، وفتحت الانسدادات وحسنت الألوان. نوى الزيتون إن تبخر به قطع الربو والسعال. لب النوى إذا ضمدت به الأظافر الرطبة قطع برصها وأصلحها قوياً. الرطوبة السائلة من أغصانه عند حرقه كحل جيد للدمعة والسبل ورخاوة الأجفان. إذا رش البيت بطبيخ أوراقه اذهب الهوام. إذا طبخ أي جزء منه وطلي به الجبين أذهب الصداع المزمن والشقيقة والدوار.

أما ابن سينا في القانون، فيقول: «ورق الزيتون البري جيد للداحس، ويمنع العرق مسحاً. زيت الزيتون البري يحفظ الشعر ويمنع سرعة الشيب إذا استعمل كل يوم. يحلل ورق الزيتون البري الحمرة والنملة والشري والأورام الحارة.



زيت الزيتون البري المعتصر من الفج ينفع القروح الرطبة واليابسة والجرب. صمغ الزيتون البري ينفع من الجرب المتقرح والقوابي. وماء الزيتون المملح يحقن به لعرق النسا. زيت الزيتون العتيق ينفع للمرضى بداء النقرس إذا طلوا به. زيت الزيتون البري ينفع اللثة الدامية تمضمضاً به، ويشد الأسنان المتحركة. وصمغه البري لوجع الأسنان المتآكلة إذا حشيت به. صمغه يشفى الغشاوة والبياض وغلظ القرنية وعصارة ورقه لجحوظ العين ولقروح القرنية. الزيتون الأسود مع نواه من جملة البخورات للربو وأمراض الرئة.

اما ابن البيطار في جامعه فيقول «نقلاً عن ديسقوريدوس: إن الزيتون البري وورقه قابض إذا دق وسحق وتضمد به منع الحمرة من أن تسعى في البدن، ومنع النملة والقروح والبثور (النار الفارسية) والقروح الخبيثة، وتنفع من الداحس. وإذا مضغ ورقه أبرأ القروح التي في الفم والقلاع.

يفيد للآذان التي يسيل منها القيح والآذان المتقرحة. خشب الزيتون إذا ألهب فيه النار يبرئ رماده النخالة التي في الرأس والجرب والقوباء. الزيتون الحديث الذي

لونه لون الياقوت ماؤه يحبس البطن وهو جيد للمعدة.

التركيب الكيميائي لثمار الزيتون:

يحتوي لب ثمار الزيتون على المواد الآتية:

زيت بنسبة ١٩,٢ -٣٩٪ .

ماء بنسبة ٦١ -٧٠٪ .

بروتين بنسبة ٠,٨٣ -١,١٪ .

حمض الأيدك من ٠,٠٨ -٠,٦٥ ٪ .

استيرولات من ٠,٠٢٦ -٠,٠٦٣٪ .

توكوفيرولات (الفا) ٠,٠٠٤ ٪ .

شحميات فسفورية ٠,٠٥ -٠,١ ٪ .

معادن ٠,٠٢٧٪ .

جلوكوزيدات ٠,٠١٪ .

كما تحتوي على فيتامينات أ، ج، ب والريبوفلافين. يعود الطعم المر لثمار الزيتون إلى وجود جلوكوزيد أو اليوروبين، وهو مادة فينولية تتركب من فينولات متعددة مرتبطة بمواد سكرية، مثل الجلوكوز والأرابينوز، وبجانب هذه المادة توجد عدة جلوكوزيدات أنثو سيانينه مثل سياندين وكورستين وبيونيدين.

طريقة استخلاص الزيت من ثمار الزيتون:

يستخرج من ثمار الزيتون نوعين: أحدهما يستخرج من لب الثمار ويستعمل في الطعام. والآخر يستخرج من بذور (نوى) الثمار ويستعمل لصناعة الصابون.

ينقسم زيت لب الثمار إلى نوعين، يعرفان باسمي زيت الزيتون Virgin Oil، وهو الذي يحصل عليه من أول عصرة للب الثمار، وزيت يعرف بزيت اللامبنت Lampante Oil، وهو الزيت المستخرج من عصير اللب للمرة الثانية.

يصنف زيت الطعام بالدرجات مثل زيت درجة أولى Grade I، وهو الزيت قليل الحموضة، وزيت درجة ثانية Grade II، وتزيد فيه نسبة الحموض الدهنية الطليقة.



وهنـاك زيت يطلق عليه اسـم زيت الزيتـون المكـبرت Sulphur Olive Oil، وهو زيت أخضـر اللون يسـتخرج من البذور واللب المعصـور أو غير المعصـور بواسـطة المذيب العضـوي ثنائي سـلفيد الكربون Garbon disulphide، ويستعمل هذا النوع في صناعة الصابون فقط. يستخرج زيت لب الثمار أو بذورها عن طريق العصر الآلي في معظم الأحيان، وقد يلجأ بعض مصنعي الزيت لإستخدام المذيبات العضوية مثـل الهكسين n-hexane علـى درجـة حـرارة ٥٠ درجــة مئويـة، ولكـن هـذه الطريقـة تحـدث مستحلبـاً بيـن الزيت والمـاء لا يمكـن التغلب عليه إلا بإضـافة أحـد مخفضـات التوتـر السطحـي مثل Surface Tension Decreasing Agents Alkylarene Sulphonate

ولاسـتخلاص زيت اللب تعالج الثمار أولاً لتخليصـها من البذور، ثم يعصر اللب آليـا للحصـول علـى خليط من الزيت والمـاء الذي يترك لمدة تتراوح مـا بين ١٦ - ٢٤ سـاعة من أجل أن يطفو الزيت فوق سطح الماء، ثم يسحب الزيت ويغسل بماء مملح، ويـترك الخليط ليطفو الزيت فوق سـطح الماء، ثم يسـحب الزيت لتعالج حموضـته، وينقى بالطرق التي ذكرت آنفاً.

وللحصـول على زيت البذور تضـاف مخلفات اللب بعد عصـره للبذور مكونة ما

يسمى بالجفت، الذي يعصر آلياً للحصول على الزيت الأخضر، الذي يستخدم في صناعة الصابون.

التركيب الكيميائي لزيت الزيتون:

يتبع زيت الزيتون مجموعة زيوت حمضي الأولييك واللينولييك ونسبة حمض الأولييك عالية، إذ تبلغ ٦٤-٨٤,٤٪ بينما تبلغ نسبة حمض اللينولييك ٤,٢-١٥٪ على حين أن نسبة حمض اللينولينيك منخفضة ٠,٣-٠,٨٪ وباقي الحموض المهمة في الزيت هي الحموض المشبعة مثل البالمتيك ٦,٩- ١٦٪ وستياريك ١,٤ - ٣,٣٪ وبسبب انخفاض حمض اللينولييك فإن الزيت أقل عرضة للتزنخ من الزيوت السائلة الأخرى، وليس له صفات الزيوت الجافة للسبب نفسه والتركيب الجلسريدي للزيت هو كما يلي:

جلسريد بالمتيك أولييك أولييك (Poo) ونسبته ١٨,٤٪.

جلسريد ستياريك أولييك أولييك (Soo) ونسبته ٥,١٪.

جلسريد بالمتيك أولييك لينولييك (Pol) ونسبته ٥,٩٪.

جلسريد أولييك أولييك أولييك (ooo) ونسبته ٤٣,٥٪.

جلسريد أولييك أولييك لينولييك (ool) ونسبته ٦,٨٪.

بعض المواد غير الجلسريدية في زيت الزيتون هي:

١ - مواد هيدروكربونية: ومنها فينانثرين Phenanthrene وبيرين Pyrene، وفلورانثرين Fluoranthrine، ومن المواد المهمة في الزيت Squaline الذي يوجد بنسبة مرتفعة نسبياً حوالي ١,٥مجم/كجم، وبيتاكاروتين.

٢ - توكوفيرولات: يوجد بالزيت توكوفيرولات الفاوجاما ودلتا ونسبة الفاتوكوفيرول تبلغ ٨٨,٥ ٪من مجموع التوكوفيرولات في الزيت، أما بيتا + جاما فمجموعهما ٩,٥٪، ودلتا ١,٦٪ ونسبة التوكوفيرولات تبلغ حوالي ٣٠٠مجم/كجم في الزيت الجيد، ٥ -٣٠مجم/كجم في الزيت عالي الحموضة.

٣ - ستيرولات ومشتقاتها: أهم ستيرولات زيت الزيتون بيتا سيتوستيرول B-

Sitosterol. كمـا وجـد بالزيـت ٤. ميثيـل سـتيرولات ٤-methyl sterols،
وأسيتيل ستيرول وأسترات ستيرولية.

٤ - كلوروفيل: كل من الفاوبيتا كلوروفيل.

٥ - مـواد تربنتينيـة: مثـل هيدروكسـي تربـين، داي هيدروكسـي تـراي تربين وهيدروكسي تراي تربين.

٦ - الكحـولات اليفاتية: مثل فيتول Phylol وهو ناتج من خلال الكوروفيل.



وبالإضـافة إلى ذلـك توجـد فوسـفوليبيدات بكمية صـغيرة بالمقارنة بزيوت أخرى كثيرة، إذ تبلغ ٤٠-١٣٥ جزء في المليون.

كشف غش زيت الزيتون:

١ - إن أحسـن الطـرق التـي يمكـن بها تمييز زيت الزيتون هي ارتفاع نسـبة السـكوالين Squaline في الجزء غير القابل للتصـبن، وممـا يميزه عن الزيوت النباتية الأخـرى انخفاضـ رقمه اليودي (٧٨ -٨٨) عنها، كمـا أنه عند تبريده إلى درجة الصفر المئوي لا يتعكر.

٢ - يمكن أيضـاً كشف غشه بزيوت أخرى بمعلومية أنه يحتوي على حوالي ٣٦٪ جلسـريد أولييك -لينولييك -لينولييك (OLL) وجلسـريداتها -أولييك - أولييـك -لينولييك (OOL) فعند اختباره بكروماتوجرافيا غاز سـائل فإن اختـلاف الكروماتوجـرام عن ذلك يدل على الغش بأحـد الزيوت النباتية مثل السمسم أو الذرة أو فول الصويا أو بذرة القطن أو بذر الكتان.

التركيب الكيميائي لأوراق الزيتون:

تحتوي أوراق الزيتون على ايريدويد مونوتيربينز Iridoide monoterpenes،وتشمل Oleropineبالإضافة إلى،Ligstroside, oleoroside-7-0-,6-0-Oleoropinesaccharose. Oleaside dimelhylether. كما تحتوي على تراي تربنيز Triterpenes، وتشمل أوليانوليك اسـد Oleanolic Acid وماسلنك اسـد Maslinic acid، وتحتوي أيضاً على فلافونويدز

Flavonoide وتشمل Luteoline-7-0-glucoside وَ Apigenine-7-0-glucoside. كما تحتوي على شالكونز Chalcones وتشمل Olivin-4-0-diglucoside، Olivin.

الفوائد الغذائية والدوائية التي أثبتتها الدراسات العلمية للزيتون.

مما قيل في ثمار الزيتون إنه يقوي الشهوة للطعام، ويقوي المعدة، ويفتح السدد، ويحسن لون البشرة. والزيتون الذي يحلى بالكلس هاضم جيد ويسمن ويقوي الأعضاء.

أما زيت الزيتون فقد تمت دراسة تأثيراته الطبية على عدد من أعضاء الجسم المختلفة، ومن هذه التأثيرات:

١ - التأثيرات على محتويات الدم وخلاياه، فقد أوضحت الدراسات السريرية أن تعاطي مرضى تصلب الشرايين زيت الزيتون بجرعة ١ جرام/ لكل كيلوجرام من وزن الجسم يومياً لعدة أسابيع قد رفعت معدل الكوليسترول المفيد المعروف بالبروتين عالي الكثافة (HDL) وخفضت البروتين منخفض الكثافة (LDL).

٢ - التأثير على الدهون الثلاثية. كشفت الدراسات التجريبية أن معالجة الجرذان بزيت الزيتون بجرعة ٢،٥ ملي لكل كيلوجرام من وزنها يومياً لعدة أسابيع أو إضافة زيت الزيتون لغذائها اليومي بنسبة ١٠ ٪ ولعدة أسابيع أدى إلى انخفاض ملحوظ في مستوى الدهون الثلاثية بلغ حوالي ٤٥٪ وقد ثبت تأثير زيت الزيتون على الإنسان.

٣ - التأثير على سكر الدم: على الرغم من أن إطعام الجرذان زيت الزيتون بنسبة ٣٩٪ من غذائها اليومي لعدة أسابيع أدى لضعف أكسدة الجلوكوز داخل خلايا الأعضاء، إلا أن تعاطي بعض الأشخاص لزيت الزيتون منع ارتفاع مستوى جلوكوز الدم عند تعاطيهم كميات كبيرة من الجلوكوز. وتشير هذه النتيجة للإمكانية الكافية في هذا الزيت على تحفيز غدة البنكرياس على إفراز هرمون الأنسولين المسؤول عن تنظيم مستوى الجلوكوز في الدم.

٤ - التأثير على البروتينات: أوضحت بعض التجارب على أن لزيت الزيتون قدرة على تحفيز صنع البروتينات وزيادة مستواها في الدم.

٥ - التأثير على البروستغلاندينات: أثبتت الدراسات أن تعاطي زيت الزيتون كان ذا فائدة عند المرضى المصابين بتخثر الدم والذبحات الصدرية والحوامل اللاتي يعانين من أعراض تسمم الحمل وغيرها من الأمراض المصاحبة.

٦ - التأثير على الصفيحات الدموية: أوضحت الدراسات التجريبية على الأرانب أن إطعامها زيت الزيتون بنسبة ١٠٪ في طعامها اليومي لمدة أسابيع لم يحدث أي تغيير في قدرة الصفيحات الدموية على التكدس عند معالجتها ببعض المكدسات مثل حمض الأركيدونينك أو الكولاجين.

٧ - التأثير على الجهاز المعدي المعوي: كشفت الدراسات أن زيت الزيتون منع تنشيط إفراز حمض الهيدروليك في المعدة بنسبة ٥٠٪، ومنع حدوث القرح المعدية، وقد ترجع هذه الخاصية لاحتواء الزيت على نسبة عالية من حمض أولييك ذو القدرة على إحداث ذلك التأثير. وقد يكون من الصائب نصح بعض المرضى، الذين يتعاطون أدوية ذات قدرة على زيادة إفراز حمض الهيدروليك في المعدة مثل مضادات الالتهابات والآلام مثل الكورتيكوستيرويدات والأسبرين وما شابهه أو أدوية تخفيض سكر الدم



مثل متفورمين وغيرها إلى شرب حوالي ٣٠ملي من زيت الزيتون عند تعاطي هذه الأدوية.

٨ - التأثير على الكبد: أوضحت الدراسات السريرية أن تعاطي الإنسان لجرعة واحدة يومياً من زيت الزيتون بمقدار ٣٠ملي أدى إلى تنشيط إفراز الصفراء من المرارة في الأمعاء. وتعود هذه الخاصية لوجود حمض الأولييك بنسبة عالية في الزيت، ولقدرة هذا الحمض على تحفيز إفراز مادة كولي ستوكانين ذات القدرة على تنشيط تقلصات المرارة وإرخاء مصره أودي في المرارة. إن هذه الدراسات تشير إلى القدرة الكافية في زيت الزيتون على تنشيط كفاءة الكبد في صنع أملاح الصفراء، وتحفيز المرارة على إفرازها في المعي، مما يضعف من تراكم هذه الأملاح مع الكوليسترول في المرارة ومن ثم عدم حدوث حصوات المرارة أو داء اليرقات (داء الصفراء).

٩ - التأثير على جهاز المناعة: أثبتت الدراسات الأكلينيكية على قدرة زيت الزيتون على تحفيز جهاز المناعة. ومن ناحية أخرى كشفت دراسات أخرى أن تعاطي الإنسان زيت الزيتون بجرعة ١٠ملي يومياً لعدة أشهر تشير إلى القدرة الكافية في زيت الزيتون على الوقاية من الالتهابات في أعضاء الجسم المختلفة وعلاجها.

تأثيرات أوراق الزيتون:

ثبت أن أوراق الزيتون إذا مضغت أزالت التهابات اللثة والحلق، وإذا دق وضمد بمائه أو عصارته نفع في حالات القروح والجروح والدمامل. ويمكن استخدام عصارته كحقنة شرجية في حالة قروح الأمعاء. وقد كشفت الدراسات أن لأوراق شجر الزيتون فوائد طبية، إذ كشفت قدرتها على تخفيض ضغط الدم الشرياني ومستوى جلوكوز الدم وإدرار البول، مما أدى إلى تصنيع مسحوق سريع الذوبان من الخلاصات المائية للأوراق ومنحه براءة اختراع في فرنسا.

كما أن الأوراق تستخدم ضد الفيروسات والأنفلونزا والزكام والالتهاب السحائي وفيروس الكبد من نوع ب والسيلان وذات الرئة والملاريا والإسهال الحاد والتسمم الدموي وخافض للحرارة.



يتضح لنا أن منتجات هذه الشجرة المباركة، التي أقسم بها الرب، والتي زخرت بها الأحاديث النبوية الشريفة، حيث أوصانا نبينا محمد عليه أفضل الصلاة والسلام بفضل هذه الشجرة وزيتها، فقال: «**عليكم بهذه الشجرة المباركة، كلوا الزيت وادهنوا به، فإن فيه شفاء من سبعين داء منها الجذام**».

المصادر:

١ - الدكتور كمال الدين حسين الطاهر: الخواص الطبية لبعض الزيوت النباتية والدهون الحيوانية. الطبعة الأولى -الرياض ١٩٩٨م.

٢ - أحمد قدامة: قاموس الغذاء والتداوي بالنباتات موسوعة غذائية صحية عامة، دار النفائس الطبعة السادسة ١٩٩٠م.

٣ - ابن قيم الجوزية تحقيق محمد الأنور البلتاجي: شرح الطب النبوي -الجزء الثاني - المكتبة العصرية - بيروت ٢٠٠٥م.

٤ - الدكتور أحمد جمال الدين الوراقي: تكنولوجيا الزيوت والدهون الجزء الأول عمادة شؤون المكتبات - جامعة الملك سعود الطبعة الأولى ١٩٩٥م.

٥ - محمد عبدالرحيم: أعشاب ونباتات طبية بمتناول يديك - فوائدها والتداوي بها. الطبعة الأولى ٢٠٠١م.

٦ - PDR For Herbal Medicines , Second Edition Medical Economics Company, 2000

٧ - Natural Medicines – Comprehnsive Database, Pharmacist's Letter , trescriber's Letter, 2000.

الفول

Beans



الفول نبات حولي يبلغ ارتفاعه متراً تقريباً، وزارعته منتشرة جداً في آسيا وبلاد البحر الأبيض المتوسط بشكل خاص. له أوراق بيضاوية وأزهار ليلكية وثمار قرنية الشكل خضراء اللون، تحتوي على بذور الفول اللذيذة المغلفة بقشرة ملساء صفراء تميل إلى الخضرة، ولكن هذا اللون يميل إلى اللون البني ثم الأسود، كلما تقدم به النضج، وازدادت مدة تعرضه للشمس.

يعرف الفول بعدة أسماء، ففي مصر يعرف باسم الباقلي والباقلاء والجرجر والجمى، ومنه فول صغير الحب يسمى الفول المصري وفول الخيل وهو يؤكل في مصر. الفول من مجموعة العدس والحمص والفاصوليا واللوبيا والبرسيم والسنا والسنط والقلقل وغيرهم.

يعرف الفول علمياً باسم Vicia faba من الفصيلة البقولية Leguminosae.

المحتويات الكيميائية لبذور الفول:

يحتوي الفول على بروتين ومواد دهنية ومواد كربوهيدرتية ومعادن، مثل الكالسيوم والفوسفور والحديد والكبريت وفيتامين ب وجلاتين والليستين.

استعمالات الفول:

عرف البشر الفول منذ القدم، وروى عنه الأقدمون أساطير غريبة، فقد كان العالم فيثاغورث لا يأكله لزعمه أنه مأوى لنفوس الموتى، وذكر وارون أن رهبان معابد الكوكب في مدينة روما كانوا لا يأكلونه بسبب الآثار الجهنمية التي تشاهد على أزهاره، وهي النقط السوداء التي في أزهار الفول، وكانوا يظنون مثل فيثاغورث، بينما ذكر أن الشعب في روما، كانوا يتناولون الفول حساءً وخبزاً، وكان مقدساً عندهم يستعمل عادة في الاحتفالات الدينية.

وذكر المؤرخ «هيرودوت» أن المصريين القدماء كانوا لا يأكلون الفول لا نيئاً ولا مطبوخاً، ويظهر أن المتنعين عنه هم الرهبان وحدهم. أما الأغريق فكانوا يأكلون الفول بقشوره، واستعملوا حبوبه الصغيرة وهي خضراء في الاقتراع عوضاً عن الورق.

أما الكلدانيون فكان الفول المكان الذي تنتقل إليه أرواح الموتى. وكان أبو الكنيسة «كليمان دو الكسندر» يعتقد أن الفول يسبب خصوبة النسل. أما القديس جيروم فكان ينسب إلى الفول إثارة الشهوة. وفي عهد النهضة في أوروبا بدأ الناس يعرفون فوائد الفول.

وفي العصور الوسطى نسب بعض الأطباء لآكلي الفول ظهور عوارض الهموم والأحزان عليهم بسبب تأثير أبخرته في الروح النفساني، وقالوا عنه: إنه ثقيل على المعدة، مولد للغازات والانتفاخات. وكانت هيلغارد وتروتولا من طبيبات القرون الوسطى تستعملان طحين الفول ككمادات توضع على القروح والجرب.

كان يعالج الفول السعال والقيء والحصى والرمل والمثانة، والمفاصل والزحار، وبعض حالات الاستسقاء، كما استعمل دقيقة المجفف المعجون بالنبيذ لبخة لمعالجة الدمامل وداء الخنازير والجروح وغشاوة العين وبياضها ولإكثار لبن المرضعات.

لقد أطنب أطباء العرب في الحديث عن الفول ومما قالوه «استعماله يعين على نفث رطوبة الصدر والرئة تغذية ومداواة، وإذا عجن بالخل ووضع على منسوب العصب وقروحه وأوراقه أبرأها، ويضمد به الثدي المتورم من ضربه أو لبن متجبن،

وخصوصاً إذا طبخ مع النعناع، وطبخه مع الماء والخل ينفع من الإسهال المزمن الذي لا قرحة معه، والتضمد به مع سويق الشعير ينفع الأورام الحارة، وخلطه بدقيق الحلبة والعسل يحلل الدمامل والأورام العارضة في الأذنين. وإذا قشر ومضغ ووضع على الجبين، نفع سيلان المواد إلى العين، وهو ضماد جيد لضماد الأنثيين، وخصوصاً إذا طبخ بشراب. وهو يجلي البهاق والكلف والنمش غسولاً ويحلل الخنازير، وخصوصاً مع سويق الشعير والشب اليماني والزيت العتيق. وماء طبيخ الفول يلين الحلق ويجلو وينفع من تولد الحصى، وإذا أكل طرياً مع خل عقل البطن – واليابس منه أبلغ وبجلائه يفتح السدد ويسكن السعال المعلق.

وفي الطب الحديث لم ينظر إلى الفول كمادة مفيدة في الدواء والعلاج، وإنما وجدت في أزهاره فوائد لإدرار البول وتنشيط الهضم والتخلص من الرمال ولتهدئة آلام الكليتين ووقف القيء، وذلك بأخذ حفنة من الأزهار وتوضع على كأسين كبيرتين من الماء وتوضع على نار هادئة لمدة ساعة تقريباً، ثم يشرب المنقوع صباحاً على الريق.

الفول المنبت أو الجاف يحتوي على الليسيثين، يستخدم لعلاج مرض الزهايمر، ويجب على مرضى الزهايمر أكل الفول يومياً في غذائهم.

الفول السوداني

Peanut



الفول السوداني نبات حولي يصل ارتفاعه إلى حوالي ٧٥ سم، وينتشر في جزء عرضه ٩٠ –١٢٠سم. وتتفاوت طبيعة نمو نبات الفول من نباتات عشبية صغيرة منتصبة إلى نباتات عشبية مداده ذات سوق جارية. وتنمو النباتات العشبية عمودياً، بينما انتشرت النباتات المداده على سطح الأرض أو على مقربة منه في أثناء نموها. تحمل فروع النبات أوراقاً ريشية متبادلة مركبة من ورقتين وتحمل أزهاراً بنفسجية ذات تويجات كبيرة. وبعد التلقيح الذاتي للأزهار تتجه حاملات البويضات الملقحة نحو الأرض لتخترقها إلى عمق قد يصل إلى ١٨سم، حيث يتم تكوين ونضج الثمار تحت سطح الأرض عند درجة حرارة حوالي ٣٠ درجة مئوية، وتسمى هذه الثمار باسم السنفات أو البراعم Pods، وتعمل عمل الجذوع إذ تمتص الغذاء من التربة مباشرة، وتستمر في نموها لمدة ٥ أو ٦ أشهر، حيث يتم بعد ذلك قلع النبات من الأرض للحصول على الثمار. يتراوح طول كل ثمرة ما بين ٢–٥ سم، وتحتوي كل ثمرة على بذرتين، ولون الثمرة من الخارج قشي، والبذرة قد تكون مدورة أو بيضوية، ويلاحظ وجود انقباضين بين البذور، تظهر بوضوح على سطوح الثمار الأسفنجية، ويغطي كل بذرة من الداخل غشاء رقيق ذو لون أحمر وردي أو إرجواني.

يصنف المنتجون الفول السوداني إلى أربعة أصناف للتسويق، وهي:

١- الفرجيني كبير الحبة.

٢- الفرجيني صغير الحبة.

٣- الأسباني.

٤- الفالنسي.

ويشمل النوعان الفرجيني كبير الحبة وصغير الحبة نوعي النباتات العشبية المنتصبة (القائمة) والمداده. بينما يمثل النوعان الأسباني والفالنسي النباتات العشبية القائمة فقط.

يعرف الفول السوداني علمياً باسم Arachis hypogaea من الفصيلة البقولية Leguminosae.

الموطن الأصلي للفول السوداني: أمريكا الجنوبية، وكان هنود أمريكا الجنوبية يزرعون الفول السوداني منذ ١٠٠٠ عام على الأقل، ومنها نقله البرتغاليون إلى غربي أفريقيا في أوائل القرن السادس عشر الميلادي، ثم بقية أجزاء أفريقيا مثل السودان، ثم نقل من أفريقيا إلى أمريكا الشمالية في أواخر القرن التاسع عشر الميلادي من السودان، ومن ثم عرف باسم الفول السوداني. وتعتبر الصين والبرازيل والأرجنتين والهند والسودان ونيجيريا والسنغال والولايات المتحدة الأمريكية وأندونيسيا هي أكثر بلدان العالم إنتاجاً للفول السوداني.

المحتويات الكيميائية للفول السوداني:

تحتوي بذور الفول السوداني زيت ثابت بنسبة تصل إلى ٥٥٪ وبروتين بنسبة ٣١٪ وألياف بنسبة ١,٧٪ ومعادن مثل الصوديوم والبوتاسيوم والمنجنيز والزنك والحديد.

كما تحتوي على فيتامينات مثل ب٦ وَ هـ. تحتوي القشور الخارجية للثمار على لجنين بنسبة ٢٥٪ وسليليوز نصفي بنسبة ١٨٪ وسليليوز بنسبة ٣٤٪ وعلى بعض المعادن مثل الكالسيوم والماغنسيوم والفوسفور والبوتاسيوم.

ويستعمل مسحوق هذه القشور كغذاء للماشية والدواجن أو كعلاج لبعض حالات الإمساك في الإنسان والحيوان ولتقليل امتصاص الكوليسترول في الأمعاء لاحتوائه على مادة بيتا سيترول وحديثاً تم اكتشاف احتواء الثمرة على مادة سميت ليتيولين Luteolin ذات قدرة على تخفيض ضغط الدم.

كيف يستخلص زيت الفول السوداني؟

يستخلص زيت الفول السوداني بأحد الطرق الآتية وهي طريقة العصر الآلي، أو عن طريق المذيبات العضوية، أو عن طريق الاستخلاص المائي تحت ضغط جوي عالٍ. وللحصول على الزيت عن طريق العصر الآلي تتم إزالة القشور الخارجية للثمار من أجل الحصول على البذور، التي تخلط بمادة قلوية هدرجين كربونات الصوديوم أو كربونات الصوديوم بنسبة ١,٥-٢,٥٪ من وزن البذور، ثم تعصر في معاصر لولبية للحصول على الزيت، وقد اكتشف أن إضافة المسحوق القلوي تزيد من نسبة الزيت المستخرج بحوالي ٤٪ وفي طريقة استخدام المذيبات العضوية يتم قشر الثمار للحصول على البذور، التي تحمص عند درجة ١١٠ درجة مئوية لتسهيل عملية إزالة أغشيتها الداخلية، ثم تستخلص البذور بمذيب الهكسين عند درجة حرارة بين ٢٥-٥٠ درجة مئوية بنسبة ١-٢ أو ١-٦ (بذور: هكسين) لعدة ساعات أو بواسطة البترول الإثيري. وفي طريقة الاستخلاص المائي تحت ضغط مرتفع يتم تقشير الثمار للحصول على البذور، التي تغلى في محلول مائي مشبع بملح الطعام عند درجة حرارة ١٠٠ درجة مئوية لمدة ٢٠ دقيقة لاستخلاص البروتينات، ثم تفصل البذور وتغسل بالماء ثم تغلى في حوالي ضعف وزنها من الماء لمدة ٣٠ دقيقة عند درجة ٩٠ درجة مئوية ثم يتم فصل البذور وإضافة ضعف وزنها من الماء وتغلى عند درجة حرارة ٣٧٠ درجة مئوية تحت ضغط جوي عال (٣-٦ جو) لعدة ساعات، ثم يضاف حمض الهيدروكلوريك لتغيير الأس الأيدروجيني (PH) لدرجة ٤,٥، ثم يتم فصل الزيت عن الماء بواسطة الطرد المركزي.

وبعد الحصول على الزيت يعالج لمعادلة الحموض الدهنية الحرة، وذلك بإضافة محلول هيدروكسيد الصوديوم بتركيز ٢,٢٦٪ عياري، ثم يسخن الخليط على درجة حرارة ٩٠ درجة مئوية لفصل الزيت عن الصابون الناتج من التفاعل بين الأحماض الدهنية الحرة والقلوي أعلاه، ثم يفصل الزيت ويغسل بماء بمقدار ١٥٪ من وزن الزيت، ثم يفصل الزيت من الماء ويجفف عند درجة حرارة ٨٠ درجة مئوية تحت ضغط جوي منخفض ٦٠ملم زئبق.

ثم يعالج الزيت لإزالة المواد الملونة غير المرغوب فيها، وذلك بترشيحه عبر مادة بنتونايت Bentonite المعالجة بحمض الهيدروكلوريك أو عبر مادة بيرلايت

Perlite، التي تتكون من مادة السيليكون بنسبة ٧٢٪ مع معادن الألمنيوم والبوتاسيوم والصوديوم والحديد والتيتان والمغنسيوم والكالسيوم. كما يمكن إزالة الأصباغ أو الألوان غير المرغوب فيها بمعالجة الزيت بحمض الفوسفوريك بنسبة ٠,٠٥٪ من وزن الزيت، ثم يرشح الزيت لفصله من الأصباغ المترسبة، وكذلك يمكن التخلص من أي بيروكسيدات للأحماض الدهنية في الزيت عبر ترشيحه خلال خليط من كبريتات الحديد ومادة راتنج-دوكس (Dowex-Resin)، ثم تضاف إحدى المواد المانعة للأكسدة مثل بروبايل غاليت بنسبة ٠,٠٣٪، ويحفظ بعيداً عن الضوء في أوعية مصنوعة من مادة بولي أيثيلين عالي الكثافة. (عن كتاب الأستاذ الدكتور كمال الدين الطاهر «الخواص الطبية لبعض الزيوت النباتية والدهون الحيوانية»).

التركيب الكيميائي لزيت الفول السوداني: (عن الأستاذ الدكتور كمال الدين الطيب):

يحتوي زيت الفول السوداني الخام على العديد من الأحماض الدهنية غير المشبعة بالهيدروجين، وتلك المشبعة بالهيدروجين مع كميات من الشحميات الفسفورية تصل إلى ٠,٨٥٪ ومعادن بنسبة ٠,٠١٢٪ واستيرولات بنسبة ٠,٠٣٪ وتحتوي هذه الاستيرولات على مواد بيتا سيتوسترول واستجما سترول وكامبسترول أما معادن الزيت، فتشمل الحديد نسبة ٠,٠٣٦ ملغم٪ ونحاس بنسبة ٠,٠١٣ ملغم٪ وزنك بنسبة ٠,٠٧٥ ملغم٪. أما التركيب الكيميائي للأحماض الدهنية وفيتامين هـ في زيت الفول السوداني فهي: حمض لينولنيك تصل نسبته إلى ٣٩٪ وحمض الأولنيك تصل نسبته إلى ٥٨٪ وحمض اللينولينيك تصل نسبته إلى ٠,١٩٪ وحمض المبالمتيك ١٤٪ وحمض الاستياريك ٣,٧٪ وحمض الأراشيديك ١,٨ وحمض لجنوسيريك ١,٥٪ وحمض الميرستيك ٦,٪ وفيتامين هـ ٠,٠٤٨٪.



التأثيرات الطبية لزيت الفول السوداني:

أثبتت الدراسات الإكلينيكية أن زيت الفول السوداني يرفع مستوى الدهون الثلاثية في الدم، ولذلك يجب على مرضى القلب مثل الذبحة الصدرية والإحتشاءات القلبية تجنب تعاطي زيت الفول السوداني.

كما أوضحت بعض الدراسات الإكلينيكية تأثير زيت الفول السوداني على الكبد والمرارة، حيث يعمل على تنشيط تقلصات العضلات الملساء للمرارة وإرخاء الصفراء، مما يؤدي إلى زيادة إفراز الصفراء من المرارة داخل الأمعاء. كما أن الزيت يساعد على منع تكوين الحصيات في المرارة، وذلك لقدرته على منع ترسيب الكوليسترول.

يستخدم الفول السوداني على نطاق واسع في الغذاء، حيث يقدم مصنعو الفول السوداني بتحميصه وهو داخل القشرة، ويبيعونه ثمرة كاملة سليمة محمصة بقشرتها. كما أنهم أيضاً يزيلون القشرة ويحمصون البذور ويبيعونها بذوراً. ويملح الفول السوداني عادة لتحسين طعمه.

ويقوم المصنعون أيضاً بعمل زبدة الفول السوداني، وذلك بتحميصه وإزالة أغلفة البذور ثم طحن البذور المحمصة وتحويلها إلى عجينة كثيفة. وزبدة الفول السوداني تؤكل إما بمفردها أو في سندويتشات. والفول السوداني يدخل في صناعة الحلوى والفطائر وغيرها من منتجات المخابز وتضاف زبدة الفول السوداني إلى بعض أنواع الأيس كريم لإعطائها نكهة. ويصنع خبز الفول السوادني من الفول المطحون وخبز الفول غني جداً بالبروتينات فقير في محتواه النشوي. يستخدم زيت الفول السوداني في قلي الأطعمة، وينصح بعدم القلي فيه أكثر من مرة. كما يضاف زيت الفول السوداني إلى السلطات والسمن الصناعي.

فول الصويا
Soybean

فول الصويا نبات حولي، يعد طعاماً للحيوانات وغذاء للإنسان. يزرع فول الصويا في الربيع، وتظهر الأزهار البيضاء أو البنفسجية على النبات بعد ستة إلى ثمانية أسابيع. وبعد نحو أسبوعين يتم تكوين الأزهار التي تستطيل مكونة قروناً يحتوي كل منها بذرتين أو ثلاث بذور، ويتم تكوين البذور خلال ٣٠ إلى ٤٠ يوماً، وتصبح ناضجة عندما يتحول لون الأوراق إلى الأصفر؛ ثم تتساقط على الأرض، ويبلغ طول النبات عند تمام نضجه من ٦٠سم إلى ١٢٠سم. يغطي نبات فول الصويا زغب قصير دقيق بني أو رمادي اللون، ويتراوح لون قرونه ما بين الأصفر الفاتح إلى اللون الرمادي والبني والآسود. وبذور فول الصويا مستديرة أو بيضوية الشكل، ومن ألوانها الأصفر والأخضر والبني والأسود المنقط، وذلك وفقاً للصنف. ولمعظم أصناف فول الصويا التي تزرع للأغراض التجارية بذور صفراء أو برتقالية اللون، ويتراوح قطر البذره بين ٥.٧ ملم.

يطلق على فول الصويا أحياناً اسم فول الصوجا.

ويعرف فول الصويا علمياً باسم Glycine max أو Glycine soja من الفصيلة البقولية Leguminosae.

الموطن الأصلي لفول الصويا: جنوب شرق القارة الأسيوية، وقد زرع في الصين سنة ٢٨٣٨ قبل الميلاد. وأهم مواطن انتشاره وإنتاجه حالياً منشوريا، ثم كوريا، فاليابان فالصين وأندونيسية. دخلت الصويا إلى أوروبة في سنة ١٧٣٩م، ولكن زراعتها لم

تنتشر على نطاق واسع إلا عام ١٩٣٢م. وأصبحت في فرنسة غذاءً نافعاً، وقد سُمي في كثير من البلدان «بالنبات العجيب»، ولا يزال العديد من النباتيين يتناولونه، كما كان يتناوله أجدادهم القدماء منذ آلاف السنين.

التركيب الكيميائي لبذور فول الصويا :

تحتوي بذور الصويا على زيت بنسبة تصل إلى ٢١٪ وبروتين بنسبة ٣٧٪ وسكريات بنسبة ٢٥٪ وصابونينات بنسبة ٣٪ واستيرولات بنسبة ٢,٢٪ ومعادن مثل الكالسيوم والحديد والماغنسيوم والفوسفور والبوتاسيوم والكبريت. وفيتامينات مثل أ، ب١، ب٢، د، هـ وشحميات فسفورية ورطوبة، وخميرة دياستاز، ليستين وشمع العسل وصمغ الصنوبر وسليليوز وكازايين.

وتحتوي بروتينات فول الصويا على العديد من الأحماض الأمينية مثل تربتوفان، وسستين، ولايزين، وهستدين وتايروسين وفالين وليسوسين وحمض الغلوتميك. وتشمل البروتينات بعض الأنزيمات مثل بيروكسايديز وليباز ولايبوكسيديز. وسكريات فول الصويا تحتوي على جلوكوز وزايلوز وجلاكتوز وارابينوز ورامنوز وسكروز وفراكتوز أما الآستيرولات فتتكون من ستجماسترول وكامبسترول.

كما تحتوي على فلافونيدات أهمها ديدزابين وجنسين.



استعمالات فول الصويا: يستخدم فول الصويا على شكل جريش وزيت، ويتم تحويل بذور فول الصويا إلى هذه المنتجات بعملية صناعية تسمى الاستخلاص بالإذابة. تغسل الثمار أولاً وتقشر بالآلات؛ ثم تسحق بالمجروشات للبذور وتحولها إلى رقائق، يستخرج منها الزيت الخام بوساطة مذيب، وتعرف الرقائق بعد انتزاع الزيت منها بجريش فول الصويا أو جريش الصويا.

تستخدم الدول الصناعية الجزء الأكبر من جريش الصويا الخام في تغذية الحيوانات. تسخن الرقائق ويصنع منها غذاء غني بالبروتين، كما يستخدم جريش فول الصويا أيضاً في تغذية الحيوانات المنزلية الأليفة كالأبقار والدواجن.

ويعد جريش فول الصويا مكوناً للعديد من الأغذية، التي يتناولها الإنسان، ويمكن طحنه ناعماً إلى دقيق الصويا الناعم في أغذية الأطفال والرقائق وكثير من المنتجات منخفضة الطاقة الحرارية، كما يستخدم الطحين الخشن في الحلوى وبعض منتجات اللحوم مثل الفطائر والنقانق (السجق).

كما يدخل كل من الطحين الناعم والطحين الخشن لفول الصويا في المنتجات المخبوزة.

قام العلماء أثناء الستينيات بتصنيع غذاء جديد يطلق عليه ركازة بروتين فول الصويا. ويحضر الدقيق بالتخلص من سدس كمية الدقيق خالي البروتين، وتكون الركازة على هيئة عجينة قشدية، يتم تحويلها إلى مسحوق أو مادة محببة، تستخدم في غذاء الأطفال وصناعة الرقائق ومنتجات اللحوم.

كما يوجد منتج آخر يطلق عليه بروتين فول الصويا المعزول، ويتم تحضيره باستبعاد ربع الدقيق الخالي من البروتين من كمية الدقيق المعالج. وهذا المنتج يستخدم لزيادة درجة التماسك ونسبة البروتين في منتجات الأغذية المصنعة المختلفة وخاصة اللحوم.

ويكوِّن عدد من منتجات فول الصويا الغذائية مجموعة تسمى بروتين الخضر التركيبي، وتعالج هذه المجموعة من الأطعمة كيميائياً، حتى تصبح في الشكل والمذاق

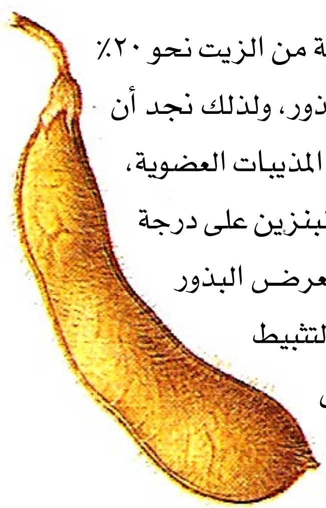
مثـل اللحـوم، وبذلك تصـبح مقبولة لدى المسـتهلكين. ويمكن إضـافة هذه الخضـر التركيبية البروتونية إلى اللحوم أو تناولها وحدها، فأسـعارها أقل من أسعار اللحوم، وهـي لا تختلف عن اللحوم، وتحتوي على بروتينات أكثر. وتصـنع الخضـر التركيبية البروتينية من معجون بروتين الصويا أو بروتين الصويا المعزول.

ويتـم إنتاج معجون فول الصـويا عندما ينبثق دقيق الصـويا مـن آلات كاندفاع معجون الأسـنان عند الضـغط على الأنبوبة، وتقوم الآلة بتشـكيل دقيق الصـويا إلى قطع شـبيهة باللحم. وقد يجفف هذا المنتج قبل تغليفه وإعداده للبيع، ويصـبح رطباً سهل المضغ إذا أضاف إليه المستهلك الماء.

يصـنع بروتين الصـويا المعزول بتحويل البروتين بوسـاطة الطـرد المركزي إلى ألياف ويشبه لحوم الأبقار والدجاج.

ويحتوي كثير من قوائم الأطعمة على دقيق الصـويا لا على فول الصـويا المعالج كلية، ويطلق على هذه المنتجات مشتقات الصويا. وتشمل هذه المشتقات المواد المنكهة للطعام ولبن الصـويا وصلصـة الصويا. ويستخدم مسـحوق الصويا أيضاً في تصنيع بعض المنتجات مثل الأسمدة ووسائل إطفاء الحرائق ووسائل الرش لمكافحة المخدرات وكذلك مواد الطلاء.

زيت الصويا وطريقة استخلاصه من البذور:



حيث إن بذور فول الصـويا يحتوي على نسبة قليلة من الزيت نحو ٢٠٪ فإن الطرق المسـتخدمة لا تعتمد على العصر الآلي للبذور، ولذلك نجد أن أكثر الطرق اسـتعمالاً لاسـتخلاص الزيت تعتمد على المذيبات العضوية، مثـل إن هكين N-Hexane أو أيزوهكسـين وبنتـين أو البنزين على درجة حـرارة ٥٠ درجة مئويـة. وقبل عملية الاسـتخلاص تعرضـ البذور لدرجة حرارة أكثر من ١٠٠ درجة مئوية مدة قصيرة؛ لتثبيط أنزيم لايبوكسـي جنيز Lipoxygenase ذي القدرة على أكسـدة الأحماض الدهنية اللامشبعة بالهيدروجين

في الزيت. وحديثاً أدخلت طريقة استخلاص الزيت باستعمال ثاني أكسيد الكربون السائل تحت ضغط عالي ٣٠٠-١٠٠٠٠ رطل بوصة مربعة. على درجة حرارة ٥٠ درجة مئوية. وبعد استخلاص الزيت يعالج لترسيب الأصماغ والفسفتيدات، وذلك عن طريق إضافة أحماض نتريك تركيز ٠١, ٣٪ في الماء بنسبة ٣ - ٥٪ من حجم الزيت والخلط مدة ٣٠ دقيقة على درجة حرارة ٣٥-٤٠ درجة مئوية أو عن طريق معالجة الزيت بماء ساخن على درجة حرارة ٨٥ درجة مئوية، ثم الخلط مدةقصيرة وترك الخليط مدة ينفصل الزيت عن الماء، ثم سحب الزيت، وكذلك يعالج الزيت للتخلص من الألوان غير المرغوب فيها، وذلك بإضافة طين منشط بنسبة ١ - ٣٪ من وزن الزيت، ويمكن استخدام طين مكون من خليط أوكسيد السيليكون ٥, ٦٧٪ والمنيوم ٧, ١٥٪ وحديد ٥, ٣٪. كما يمكن تنشيطه بمعالجته بحمض كبريتيك تركيز ١٠٪ في الماء عدة ساعات ثم تجفيفه. كما يمكن التخلص من الألوان غير المرغوب فيها بمعالجة الزيت بمادة بنتونايت بنسبة ١, ٠ - ٢٪ من حجم الزيت، ويمكن تنشيط البنتونايت بمعالجته لحمض الهيدروكلوريك بتركيز ٢٠٪ في الماء مدة ساعتين.

التركيب الكيميائي لزيت بذر فول الصويا: (عن الأستاذ الدكتور كمال الدين الطاهر):

يحتوي زيت فول الصويا الخام بالإضافة للأحماض الدهنية المشبعة واللا مشبعة بالهيدروجين على شحميات فسفورية تتراوح نسبتها بين ٣, ١ - ٣٪ وتتكون هذه المادة من فسفاتيدايل كولين ١٨ - ٢٢٪ وسيرين ١٤ - ١٦٪ وأيثانول أمين ١٣ - ١٥٪ وثنائي فسفا تيديل غلسرول ١٤ - ١٥٪ وحمض الفسفاتيك ١١ - ١٣٪ وفسفاتيديل أينوزيتول ٦ - ٧٪ وحمض الفسفاتيدك المتعدد ١٢ - ١٣٪ كما يحتوي الزيت الخام على ستيرولات بنسبة ٦.٠٪ تتكون من بيتا سيتو سيترول ٤٥ - ٥٦٪ وستجما ستيرول ٢٠ - ٣٣٪ وكامبسترول ١٣ - ٢٤٪.

استعمالات زيت فول الصويا:

كشفت بعض التجارب الإكلينيكية أن معالجة مرض فرط الكلوستروليمية والتصلب العصيدي في الشرايين بزيت فول الصويا بكميات ٤٤٪ من احتياجهم اليومي من الدهون ٩٠ - ١٠٠ جرام في اليوم عدة أسابيع أو تعاطي بعض الأصحاء



الزيت بكميات تمدهم يومياً بنحو ٥٣ جراماً من الأحماض الدهنية اللامشبعة بالهيدروجين وَ ٢٦ جراماً من الأحماض المشبعة به أي ما يعادل ٨٠ - ٩٠ جراماً من الزيت يومياً عدة أسابيع؛ أدى لتخفيض مستوى الكوليسترول الكلي في الدم بدرجة يعتد بها إحصائياً. وفيما يتعلق بتأثير الزيت على البروتينات الشحمية Lipoproteins. كشفت بعض التجارب الإكلينيكية أن تعاطي بعض الناس الأصحاء لزيت فول الصويا يومياً عدة أسابيع أدى لتخفيض مستوى الشحميات البروتونية منخفضة الكثافة (LDL) بدون أي تأثير على تلك الشحميات رفيعة الكثافة (HDL) أو المنخفضة جداً في الكثافة، وتبشر هذه النتائج بالإمكانية الكامنة في هذا الزيت للوقاية من بعض أمراض القلب والشرايين.

وفيما يتعلق بالدهون الثلاثية Triglycerides فقد أثبتت الدراسات الإكلينيكية على الإنسان أن لزيت فول الصويا قدرة كبيرة لتخفيض مستوى الدهون الثلاثية في الدم.

وبالنسبة لسكر الدم فقد عملت دراسة إكلينيكية لمعرفة تأثير زيت فول الصويا على مستوى جلوكوز الدم، وقد أدى ذلك إلى انخفاض طفيف في سكر الدم.

لقد وصف فول الصويا بشكل عام بأنه غذاء كامل وسهل الهضم جداً وأنه بناءٌ من الدرجة الأولى للعضلات والعظام والأعصاب، وأنه منشط قوي ومرمم للجسم ومحقق للتوازن بين الخلايا.

القرمل

Zygophyllum



يعـرف في بعض الدول باسـم الهرم أو جرمـل أو الثرمج. وهو عشـب حولي زاحف أحمـر اللـون وأملس، عصـيري الأغصـان والأوراق، الأوراق بسـيطة أسـطوانية عصـيرية. الأزهـار صـفراء والثمـرة علبة كروية صـغيرة، يعرف القرمل علمياً باسـم Zygophyllum simplex مـن الفصـيلة Zygohpyllaceae الرطريطية.

الموطن الأصلي للنبات: الجزيرة العربية.

يوجـد نوع آخر يعرف باسـم الهرم، وعلمياً باسـم Zygophyllum mandavillei من نفس الفصـيلة، وهو نبات معمر قائمة الأفرع من قاعدة متخشـبة وقوية. الأوراق ملسـاء، مركبة في طور البارد‌ة، بسـيطة في مراحل النمو المتقدمة إسطوانية. الأزهار بيضاء صغيرة. الثمرة علبة إسطوانية. يوجد في الأراضي الملحية والكثبانية.

كما يوجد نوع ثالث يسـمى هرم، ويعرف علمياً باسم Zygophyllum qatarensis من نفس الفصـيلة وهو عبارة عن نبات معمر أخضر ذو أفرع قائمة تخرج من قاعدة خشـبية يصـل ارتفاعه إلى ٢٥سـم. يشـبه هذا النوع من الناحية المفرولوجية النوع الثاني إلا أن الأوراق أقل استطالة وكذلك الثمار.

يوجد هذا النوع على السفوح الجبلية والأراضي الحصوية.



يوجد نوع رابع يعرف بالرطريط، وعلمياً باسم Z. coccineum من نفس الفصيلة، وهو عبارة عن عشب معمر يصل ارتفاعه إلى ٧٥سم، وأوراقه مركبة مكونة من ثلاث أوراق، تتفرع ورقتان من الورقة الثالثة الأساسية المنبثقة من الساق. الأزهار بيضاء والثمرة كبسولة. ينتشر هذا النوع جنوب الحجاز وشمال الحجاز والمناطق الشمالية والغربية من منطقة نجد.

المحتويات الكيميائية:

يحتوي القرمل قلويدات وكومارنيز وستيرولز أو تربينات ثلاثية وفلافونيدات مثل الكامفيرول وكورسين وأيزورامنتين جلوكوزايد. والنوع الثالث يحتوي على قلويدات وكومارينات وإستيرولات.

الاستعمالات:

يأكل الناس نبات القرمل كنوع من الخضراوات ويأكلون الأوراق الغضة من نبات الهرم النوع الثاني، وذلك للحد من العطش، ولعلاج مرض السكري. ويقول بعض الناس: إن شرب منقوع مهروس أوراق نبات القرمل في الماء لمدة ١٢ ساعة يعطي شاربه قوة ونشاطاً تجعله قادراً على السفر على الأقدام عشرات الكيلومترات دون أن يشعر بأي تعب أو إرهاق. كما يستعمل لعلاج الاضطرابات المعوية، وذلك بأكل عدد من الأوراق (٥). كما يستعمل في علاج الأورام وذلك بعمل لبخة من الأوراق المفرومة على الجزء المصاب بالورم. ويقال: إن البذور تفيد علاج الروماتزم والنقرس والربو ارتفاع ضغط الدم ومدرة للبول وطاردة للديدان.

القسط

(Costus) Cane-Reed

القســط هو القســط الهندي، ويقال له أيضاً: الكُست والعود، والقسط عبارة عن نبات شــجيري يصــل ارتفاعه إلى ثلاثة أمتار. الأوراق مغمدة، ويصل طول الغمد ما بين ٠,٧-١,٢ســم، أما الورقة فيكون طولها ما بين ١٢-٢٥ســم، وعرضها يتراوح ما بين ٣ إلى ٦ســم ضــيقة، تنتهي قمتها بقمة حادة تشبه الشــوكة. للنبات ريزوم يصل إلى ٥٠ســم في الطول، وحوالي ٣ســم في الســمك، وغني جداً بالنشــاء. الأزهار ذات لون أحمــر إلى بنفســجي، والثمرة عبارة عن كبســولة ذات لون أحمر باهــت، أما البذور فذات لون أسود يتراوح عرضها ما بين ٢-٤ملم.

يعرف القسط علمياً باسم Costus specious.

الموطن الأصلي للنبات: الهند.

الجزء المستعمل من النبات: الريزوم (جذمور).

يحتــوي جذمور القســط على ســتيروزيد صــابونين Steroids saponins والمركب الرئيس في هذه المجموعة دايوسين (Dioscin) وَ جراسيلين (Gracilin) وَ أجلايكونز دايزوجنين (aglycones diosgenin) وتاجوجنين (tigogenin). كما يحتوي الجذمور على ســيتروزيد أهمها ســتيرولز، الذي يشمل بيتا سيتو ســتيرول وبيتا سيتو سيترول جلوكوزايد. كما يحتوي Carcuminoids أهم مركباته Curcumin.

الاستعمالات:

يعتبر القسط من أقدم الأدوية التي استعملت، فقد ورد في القسط أحاديث منها ما قال عبد الملك أنه بلغه أن رسول الله ﷺ قال: «**عليكم بالقسط، فإن فيه سبعة أشفية: يُلَدُّ به من ذات الجَنْبِ، ويلد به من وجع الفؤاد، ويُستعط به من العُذْرَةِ**» اللوزتين والتهاب الجلد. وأن الرسول ﷺ منع غمزها ودغرها وطعنها، وأمر بأن تؤخذ قطعة من القسط فيسحق ويسعط به في أنف المريض. وأورد عبد الملك بن حبيب هاهنا قوله ﷺ: «**عليكم بالقسط، فإن فيه سبعة أشفية، يلد به من ذات الجنب، ويلد به من وجع الفؤاد، ويسعط به من العذرة، ويسعط من الصداع، ويتبخر من الزكام** .. الخ». وفي مسند الإمام أحمد من حديث أم قيس رضي الله عنها عن النبي ﷺ أنه قال: «**عليكم بهذا العود الهندي، فإن فيه سبعة أشفية، منها ذات الجنب**».

والقسط ضربان: أحدهما الأبيض، الذي يقال له البحري، والآخر الهندي. وهو أشدهما حراً والأبيض ألينهما. ومنافعهما كثيرة، وهما حاران يابسان ينشفان البلغم، قاطعان للزكام، وإذا شربا نفعا من ضعف الكبد والمعدة من بردهما، ومن حمى الدور الرابع، أي التي تأتي كل رابع يوم، وهي إحدى أنواع الملاريا، وقطعا وجع الجنب، ونفعا من السموم، وإذا طلي به الوجه، معجوناً بالماء والعسل قلع الكلف (السواد المبقع في الوجه ويظهر خاصة مع الحمل وبعد الولادة، وكذلك النمش، وقال جالينوس: «ينفع من الكزاز» التتانوس).

ووجع الجنين، ويقتل حب القرع (نوع من ديدان البطن، والمقصود بها في الغالب الديدان الشريطية).

وقد قال في جمعه ﷺ بين الحجامة والقسط سر لطيف، وهو أنه إذا طلي به شرط (موضع التشريط) الحجامة لم يتخلف في الجلد أثر المشاريط. وهذا من غرائب الطب، فإن هذه الآثار إذا نبتت في الجلد فقد يتوهم من رآها أنها بهاق. والطباع تنفر من مثل هذه الآثار.

والقسط الهندي يقوي القلب والأعضاء الباطنة، ويطرد الريح، نافع من ذات الجنب.



والقسـط من العقاقير المهمة، فهو يقطع الصداع المزمن شـرباً وسعوطاً ودهاناً بالسـمن، وكذلـك أوجـاع الأذن إذا طبـخ في الزيت وقطـر، والزكام بخـوراً، ويعالج ضـيق النفس والربو والسعال المزمن، وأوجاع المعدة والكبد والطحال والكلى واليرقان والاستسـقاء، ويفيد في علاج عرق النسـا والمفاصل والرعشـة، ويثير القوة الجنسية، ويشـد العصـب، ويزيل آثار الجروح والحروق بمزجه مع العسل واسـتخدامه دهاناً. ويستعمل في الصين والهند بكثرة كمنبه ومقو ومدر للبول والطمث.

لا يستعمل من قبل المرأة الحامل والمرضع والأطفال تحت السنتين.

قشور الكينا

Cinchona

يبلغ ارتفاع أشـجار الكينا ما بين ٨ - ١٦ متراً، وأوراق النبات لها شـكل بيضـوي وحافتها ملســاء، وهي متقابلة لها أعناق. الأزهار على شكل عنقود. الثمرة عبارة عن كبســولة بيضــاوية إلى متطاولة، وتتشـقق تشققاً مصراعياً من الأسـفل نحو الأعلى. البذور صغيرة كثيرة العدد مسطحة، ولها أجنحة.



الجزء المستخدم: القشور.

يوجد عدة أنواع من الكينا تعد دستورية هي:

Cinchona succiubea, C.ledgeniana, C. calisaya, C. afficinalis ويعرف النوع الأول بالأحمر، والنوع الثاني والثالث بالأصفر، وكل هذه الأنواع تتبع الفصيلة الفوية Rubiauae.

الموطن الأصلي: تنمو أشجار الكينا بصورة طبيعية في سلاسل جبال الأنديز، وقد انتشرت زراعة هذا النبات في كثير من البلدان الحارة، وخاصة في الهند وجزر الهند الشرقية وسيلان.

المحتويات الكيميائية:

تحتوي قشور الكينا على مواد عطرية وسكاكر، حمض يعرف بحامض الكينا. كما تحتوي القشور على مركبات عديدة من القلويدات تتبع مجموعة qluinine alk وأهم قلويدات الكينا هي كينين Quinine كينيدين Quinidine سينكونين Cinkonine سنكونيدين Cinchonidine.

الاستعمالات:

يستعمل القلويد كينين quinine في علاج الملاريا، أما قلويد الكينيدين Quinidine فيؤثر مثبطاً للقلب؛ وعليه فإنه يُعطى لعلاج انقباض الأذين الليفي. أما السنيكونين والسنكونيدين فإنهما يستخدمان أيضاً في حالات الملاريا، ولكن بصورة أقل من الكينين.

قصعة الماء الهندية

Gotu Kola

تعرف قصعة الماء الهندية بسرة البحر الهندية، وكذلك بجوتوكولا. وهي نبات عشبي زاحف يصل ارتفاعها إلى ٥٠ سم، ذات أوراق مروحية الشكل، تعرف علمياً باسم Centella asiatica من الفصيلة المظلية Umbelliferae.

الجزء المستخدم من النبات جميع أجزائها الهوائية.

الموطن الأصلي للنبات: الهند وجنوبي الولايات، كما أنها تنبت في المناطق شبه المدارية من أسترالية وجنوب إفريقية وأمريكة الجنوبية، وهي عادة تفضل المناطق السبخة وضفاف الأنهار. تحصد الأجزاء الهوائية المستعملة من النبات على مدار العام.

تحتوي قصعة الماء الهندية صابونينات ثلاثية التربين وتشمل أسيةتيكوسيد، بارهموسيدوتانكوسيد. كما تحتوي على قلويدات أهم مركب فيها هيدروكوتيلين. كما تحتوي على مواد مرة أهمها مركب فيلارين.

الاستعمالات:

تعد قصعة الماء الهندية علاجاً أيورفيدياً قديماً، ويستخدم اليوم على نطاق واسع في الغرب، حيث تعد مقوية ومنظفة لمشكلات الجلد والاضطرابات الهضمية. تستخدم في الهند لعلاج الجذام. تستخدم أوراق النبات لالتئام الجروح، كما أشارت إحدى الدراسات التي أجريت في مجال علم التجميل، ونشرت في مجلة Annals of

Plustic surgery. وهناك مركب يسـمى ماديكاسوسايد وهو مركب مضاد للالتهابات ويساعد على التئام الحروق دون ترك أي آثار. كما أن هناك دراسات أخرى أوضحت أن هذا العشب يساعد على التئام الرقع الجلدية وعلى التئام الجروح الناتجة عن شق الفوهة الفرجية أثناء عملية الولادة.

كما أبدت إحدى الدراسـات الصغيرة صحة ما عرف عن نبات القصعة الهندية في اسـتعمالها في علاج أمراض الجلد، فقد أثبتت الدراسـة أن عمل دهان مستخلص من العشـب قد سـاعد على تخفيف البقع الحمراء المؤلمة المصاحبة لمرض الصدفية، وقد أجريت دراسـة على ٧ من المصابين بالصدفية قاموا باستعمال الدهان فالتأمت الجروح في ٥ من المشاركين خـلال شـهرين، وتكـرر المرضـ في واحـد فقط من الخمسة في أثناء ٤ شهور بعد نهاية العلاج.



تسـاعد أوراق النبـات في تحسـين الـدورة الدمويـة في الأطراف السـفلية من الجسم، مثل الـدوالي التي تصـاب بها السـاقين، ففـي دراسـة أجريـت علـى ٩٤مـن المرضـى الذيـن يعانـون مـن التـورم والتثاقل والآلام في الساقين؛ نتيجة ضعف الدورة الدموية تم إعطاء بعضهم ٦٠مجم مـن أوراق النبـات، والبعض الآخـر أعطوا بعض العلاجات الطبيـة التمويهية، وبعد شـهرين كان هناك تحسـن ملحـوظ في هؤلاء الذيـن تناولوا نبـات القصـعة الهنديـة؛ حيـث

تحسن أداء الدورة الدموية وتناقص التورم في الساقين. وتوصل الباحثون إلى أن النبات يقوي جدران الأوعية الدموية، حيث إن الأوردة الضعيفة مع نقص الدورة الدموية تسهم في الإصابة بدوالي الساقين.

وفي دراسة أخرى أجريت على ٨٩ من المرضى المصابين بارتفاع ضغط الدم قام الباحثون بإعطاء بعض المرضى أقراصاً خالية من المادة الفاعلة، والبعض الآخر أعطوا مستخلص النبات، وكانت النتيجة أن هؤلاء الذين تعاطوا العشب قد شعروا بانخفاض ملحوظ في ضغط الدم المتزايد.

أما مرض الجذام فقد أثبتت إحدى الدراسات التي نشرتها مجلة British Journal Natural صحة ما عرف عن الاستعمال التقليدي لهذه العشبة في علاج مرض الجذام، والمعروف حالياً بداء هانسن، فالبكتيريا المسببة للمرض لديها طبقة خارجية شمعية تحميها من جهاز المناعة. ووجود مركب أسيةتياكوسايد في عشب قصعة الماء الهندية يذيب هذه الطبقة، مما يساعد جهاز المناعة على القضاء على هذه البكتيريا. وفي دراسة أجراها الباحثون الهنود على الخلايا السرطانية، حيث قاموا بعمل مزرعة للخلايا السرطانية، وتوصلوا إلى أن مستخلص العشب يقضي على الخلايا السرطانية، دون أي تأثير سام على الخلايا الأخرى.

تعد قصعة الماء الهندية آمنة الاستعمال في حدود الجرعات الموصى بها، ولابد من استشارة المختص قبل استعمال الجرعات العالية من العشب. ويجب عدم استخدام العشبة من قبل الحوامل والمرضعات والأطفال. وإذا سبب تناول العشب اضطراباً بسيطاً للشخص المريض مثل الطفح الجلدي أو الصداع، فيجب تقليل الجرعة أو التوقف عن تناولها نهائياً. يوجد مستحضر مقنن يباع في محلات الأغذية الصحية في المملكة على هيئة كبسولات، تستعمل مقوياً عاماً ومنبهاً، ويزيد النشاط والرغبة الجنسية، ويقوي الذاكرة والدورة الدموية، وتقاوم النعاس والصداع. يؤخذ كبسولتان ثلاث مرات يومياً.

القطن

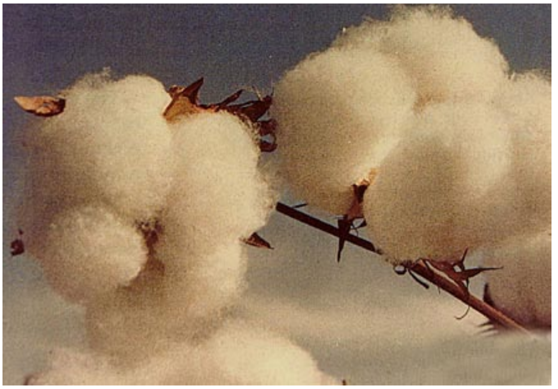
Cotton



القطن نبات معمر يصل ارتفاع شجرته إلى حوالي خمسة أمتار، إلا أنها تقلم ليكون ارتفاعها حوالي متر من أجل سهولة جمع القطن وبذور القطن. يحمل هذا النبات أزهاراً بيضاء تميل نوعاً ما للاصفرار، ثم تتحول عند ذبولها إلى اللون الأحمر الوردي، ثم تسقط لتترك وراءها لوزات القطن أو جوزات القطن المليئة بالبذور، التي تبدأ بالنمو حيث تنمو شعيرات القطن المعروفة بالفتلات على سطح البذور، وتتراكم داخل اللوزات، وتظهر فتلات القطن ذات اللون الأبيض المميز. ويصنف أنواع القطن حسب طول هذه الفتلات، فهناك القطن طويل التيلة والقطن قصير التيلة والنوع الأول هو عادة الأفضل.

يعرف القطن علمياً باسم Gassypuim hirsutum من العائلة الخبازية Malvaceae.

ويوجد من القطن أنواع كثيرة، أشهرها قطن شجري يزرع في الهند، ويعرف بقطن البرباد، وهذا النوع ينسب إليه الأنواع الأمريكية، وقطن حشيشي تنسب إليه الأنواع المصرية، وقطن أزب يزرع في جزائر الأنتيل خاصة.



يطلق على القطن عدة أسماء منها بُرْس، عطب وكرسف وطوط.

المـوطن الأصلي للقطن:

البلاد الحارة، وأدخله العرب إلى الأندلس في عهد عبدالرحمن الداخل، ومن هناك انتقلت زراعته إلى جنوب أوروبا، ونقله إلى مصر سنة ١٨٢١م العالم النباتي جوميل بأمر من محمد علي باشا، وقد جاء به من بلدان الهند الشرقية وسيلان، يستخرج القطن عن طريق لوزات القطن المتفتحة ،ويفصل منها البذور عن الفتلات القطنية، وتعالج البذور لتخليصها من مادة تسمى قوسبول Gossypol، وهي مادة من مشتقات النفثالين، ولها القدرة على إضعاف قدرة الهيموجلوبين على الارتباط بالأكسجين، ولها قدرة على منع أكسدة الحموض الدهنية، وتصل نسبة هذه المادة في البذور إلى ٣,٥٪ في صورتها الحرة وإلى ١,٢٪ في شكل مركب مرتبط بمواد أخرى في البذور. ولسحب هذه المادة من البذر تستخلص البذور بخليط من الماء والأستيون نسبة ٣:٧ أو الكلورفوم المشبع بالماء لمدة ساعتين على درجة حرارة ٤ درجة مئوية لمدة عدة ساعات. كما يمكن التخلص من أي بواقي لهذه المادة في الزيت بعد استخلاصه بترسيبها من الزيت بإضافة حمض الأنثرانيلك بنسبة ٠,٥٪ - ١٪ من كمية القوسبول المتوقعة في الزيت أو إضافة حمض بارا أمينو بنزويك أو بارا أمينو سلسيلك بنسبة ٠,٦٪، ويجب على السلطات الصحية والصناعية في الأقطار التي تنتج زيت بذرة القطن مراقبة إزالة هذه المادة من البذور قبل استخلاص الزيت منها وخصوصاً زيت الطعام.

استخلاص الزيت:

يمكن استخلاص الزيت من البذور بعد تخليصها من مادة القوسبول بواسطة المذيبات العضوية، مثل البترول الأثيري أو الهكسان أو بخليط من الهكسان ٧٥-٩٨٪ مع حمض الخليك بنسبة ٢٥:٢٪، أو يمكن استخلاص الزيت بواسطة العصر الآلي لمسحوق البذور المقشورة والخالية من القوسبول. بعد الحصول على الزيت الخام

يعالـج لمعادلة الأحماض الدهنية الحرة بنسبة ١٪ من وزن الزيت، وذلك بإضافة محلول هيدروكسيد الصوديوم ١٥-٢٠٪ في الماء على درجة حرارة ٤٠ درجة مئوية ويستحسن أن يضاف لمحلول الصودا هيدروسلفايت صوديوم بنسبة ١٪ من وزن الزيت، لرفع نسبة الزيت المتحصل عليه بعد المعالجة بحوالي ١-٨٪ ، ثم يفصل الزيت من الطبقة الصابونية السفلي ويغسل بالماء لإزالة ما علق به من الصودا. ثم يعالج الزيت للتخلص من اللون غير المرغوب فيه، وذلك بخلط الزيت مع هلامة السيليكا على درجة حرارة ٢٠-٦٠ درجة مئوية أو بإضافة بعض الغضارات الطبيعية Natural clays المنشطة بالحرارة أو المعالجة بحمض كبريتيك أو هيدروكلوريك أو بإضافة مادة أوكسيد الألمنيوم المنشطة بالتسخين على درجة حرارة ٤٠٠ درجة مئوية، أو بمادة الكولين المنشطة على درجة حرارة ٧٥٠ درجة مئوية. وتجدر الإشارة أن معالجة الغضارات الطبيعية بالحموض يذيب أملاح أوكسيدات الحديد والكالسيوم والماغنسيوم مما يزيد من مساحة سطوحها وقدرتها على امتصاص المواد الملونة في الزيت. ولإزالة الروائح غير المرغوب فيها في الزيت يمكن تمرير بخار ماء على الزيت ثم فصل الزيت من الماء.

التركيب الكيميائي لزيت بذرة القطن:

يحتوي زيت بذر القطن الخام بالإضافة إلى الحموض الدهنية المشبعة وغير المشبعة بالهيدروجين، وفقاً لما ذكره الأستاذ الدكتور كمال الدين حسين الطاهر على توكوفيرولات (فيتامين هـ) من مجموعتي الفا وجاما وشحميات فوسفورية بنسبة ١-١,٨٪ تتكون من فسفتيديل أينوزيتول بنسبة ٣٧٪ وفسفتيديل كولين ٣٣٪ وفسفتيديل إيثانول أمين ٢٢٪ واستيرولات مثل بيتا سيتوستيرول وكامبسترول فقط. كما يحتوي الزيت على حمض لينولنيك بنسبة ٤٠٪ وحمض أولنيك بنسبة ٢٥٪ وحمض بلمتيك بنسبة ٢١٪ وحمض استياريك ٢٪ وحمض لوريك ١٪ وحمض أراكيدونيك ٠,٣٪ وحمض مالفاليك ٢٪ وتوكوفيرول الفا ٠٨٦,٪ وتوكوفيرول جاما ٠٤٦,٪.

الاستعمالات:

يستعمل زيت بذر القطن على نطاق واسع كغذاء في الطبخ والسلطات وصناعة صابون الغسيل والحمام والحلاقة وتصنيع المراهم والكريمات الجلدية، وتصنيع

الجلسرين للأدوية ومستحضرات التجميل. وصناعة بعض التحاميل الطبية، وذلك بعد هدرجة الزيت.

ومن الناحية الطبية فقد عملت دراسات إكلينيكية على تأثير الزيت على الكوليسترول والبروتينات الشحمية الدهون الثلاثية. فقد أعطوا مرضى مصابين بالكوليسترول والدهون الثلاثية وتصلب الشرايين زيت بذرة القطن في جرعة ١,٢٥ جرام لكل كيلوجرام من وزن الجسم يومياً لعدة أسابيع فأنخفض مستوى الكوليسترول الكلي وإستراته في الدم.

أما تأثير الزيت على البروتينات الشحمية فقد أعطوا بعض المرضى زيت بذرة القطن بمعدل جرعة ١ جرام لكل كيلو جرام من وزن الجسم لعدة أسابيع وأدى إلى تخفيض مستوى البروتينات الشحمية منخفضة الكثافة وإلى زيادة مستوى البروتينات الشحمية رفيعة الكثافة.

ومن ناحية عامة تشير التأثيرات الطبية لهذا الزيت على مستوى كل من الكوليسترول والبروتينات الشحمية إلى الإمكانية الكامنة في هذا الزيت للوقاية من وعلاج أمراض تصلب الشرايين والاحتشاءات القلبية.

أما فيما يتعلق بتأثير الزيت على الدهون الثلاثية (الجلسريدات الثلاثية Triglycerides) فقد وجد أن هذا الزيت له تأثير على الجلسريدات الثلاثية في دم الإنسان مما يشجع استخدام هذا الزيت للوقاية من فرط تدهن الدم وعلاجه.

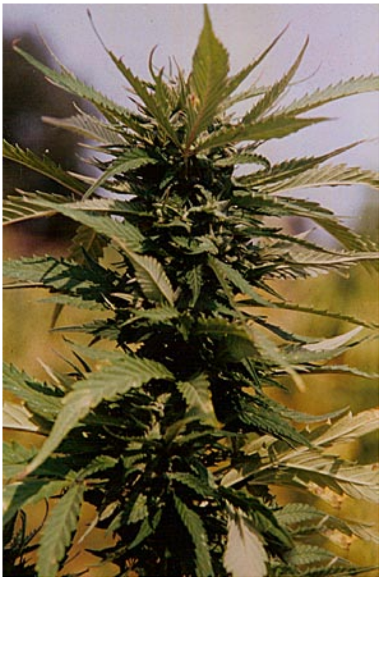
كما استخدمت جذور القطن لقطع نزيف الرحم. والخلاصة الجافة المسحوقة من جذوره والمذابة بالماء أو الحليب تستعمل لزيادة إدرار الحليب بعد يومين إلى ثمانية أيام، حيث تؤخذ بمعدل ملعقة صغيرة ثلاث مرات في اليوم.

يستفاد من القطن المعقم في الطب والجراحة. كما يستفاد من أليافه في صناعات كثيرة مثل الصابون ومساحيق الغسيل والشمع والجلد الصناعي والمواد العازلة ومعاجين سد الشقوق والغلسرين.

القنب

Indian Hemp

ليس القنب الهندي أو الحشيش على رأي أغلب العلماء سوى القنب العادي، الذي يزرع للاستفادة من أليافه إلا أن زراعته ضمن بعض الشروط يزيد في كمية المواد الراتنجية، التي تفرزها أزهاره، والتي يعزى لها التأثير الدوائي والتأثير المهلوس. والقنب عبارة عن نبات حولي أزهاره وحيدة الجنس ثنائية المسكن، يتراوح ارتفاعه ما بين ١,٥-٤ متر له ساق منتصبة يتفاوت في درجة التفرع. الأوراق فيه متقابلة في الجزء السفلي، ومتبادلة في الجزء العلوي من النبات. الورقة كفية الشكل تتكون من فصوص، يتراوح عددها ما بين ٥-٧ فصوص منشارية الحافة، وقد يصل عدد الفصوص في الورقة الواحدة إلى ٩ فصوص وللأوراق عنق طويل.



تجتمع الأزهار على شكل عثكول في النبات الذكر وتنتشر في جميع أجزاء النبات بينما تكون الأزهار في النبات الأنثى مجتمعة بشكل كثيف في أعلى النبات مؤلفة سنمه. الثمرة عنبة تبدو عادة النبات الأنثى للقنب أكبر من النبات الذكر، ولذلك يطلق عليها العامة النبات، الذكر خطأً.

ويعرف باسم الحشيش أو الماريجوانا أو الزنجفوري أو البنجو.

يعرف النبات علمياً باسم Cannabis sativa من الفصيلة Moraceae. ويوجد أنواع أخرى هي Cannabis indica, C. ruderalis.

الموطن الأصلي: الهند وبنجلاديش وباكستان وشرق وجنوب أفريقيا وفي الولايات المتحدة الأمريكية والمكسيك والمغرب والصين وإيران.

الجزء المستعمل: القمم الزهرية المؤنثة الملقحة الممتلئة بالمواد الراتنجية.

ويوجد عدة أصناف تجارية هي:

١ – غانجا: وهو غني جداً بالمادة الراتنجية وفاعل جداً، ويتكون من القمم المزهرة المؤنثة والملقحة ملتصقة بعضها ببعض بواسطة إفرازاتها الراتنجية.

٢ – شاراس: وهو الراتنج الذي تفرزه الأزهار المؤنثة لنبات القنب، وعادة ما يجمع عن طريق العمال الذين يلبسون ملابس جلدية، ثم يمرون بين النباتات فتلتصق المادة الراتنجية في تلك الملابس، حيث يجمع على هيئة عجينة بأشكال مسطحة تحفظ في أكياس.

٣ – بهانك: ويتكون من مزيج من الأزهار المؤنثة والمذكرة وبعض القنابات والأوراق، ويكون على هيئة حزم لزجة مجففة بالشمس.

٤ – دوامسك: يستحصل عليه من تسخين القمم المزهرة المؤنثة والممتلئة بالمادة الراتنجية مع الزبدة، فتنصهر المادة الراتنجية فيها، ثم يضاف للزبدة البهارات مثل القرفة أو الشطة، ويستعمل هذا النوع أكلاً في التركستان.

٥ – التكروري: وهو النوع المستعمل في تونس، حيث كانت الشركات الفرنسية تحتكر بيعه بصورة رسمية، ويستحصل عليه من القمم المزهرة والمجففة، حيث تفرم ثم تنخل وتمزج مع الدخان أو تباع في حزم صغيرة، ويسمى هذا النوع في الجزائر والمغرب ومصر بالكيف.

٦ - الحشيش: وهو عبارة عن القمم المزهرة المؤنثة الملقحة والممتلئة بالمواد الراتنجية، حيث تجفف ثم تسحق مسحوقاً ناعماً جداً، وتنخل بعدة مناخل ذات ثقوب مختلفة، حيث يكون أجودها النوع الذي تكون ذراته دقيقة وناعمة ومتلاصق، وهذا النوع يسمى بالزهرة.

المحتويات الكيميائية:

المادة الفاعلة عبارة عن مادة راتنجية بنية اللون بين الصلبة والرخوة، تذوب في الكحول والأثير، وتحتوي المادة الراتنجية على حوالي ٦٠ مركباً، تعرف باسم Cannabinoids، وأهم هذه المركبات وأشهرها كنابينول Cannabinol وتتراهيدروكنابينول Tetrahydrocannabinol وكنابيديول Cannabidiol وكنابيديول - كاربوكسيليك اسد Cannabidiol-carboxylic acid وكنابيجيرول Cannabigerol وكنابيكرومين Cannabichromene وكنابيديفارين Cannabidivarin. كما يحتوي الراتنج على كمية قليلة من الزيت الطيار، تحتوي على حوالي ٣٠ مركباً من أهمها كنابنيين Cannabinene، كما تحتوي على قلويدات هي كولين Choline، ترايجونيللين Trigonelline وسبيرميدين Spermidine وكنابيساتيفين Cannabisativine. كما تحتوي على جلوكوزيدات فلافونية وأهمهم فيتكسين Vitexin وأورنيتين Orientin وتحتوي أيضاً على كربونات الكالسيوم.



الاستعمالات:

كان الحشيش مسكناً لآلام قرحة المعدة، وكمادة منومة ومهدئ في بعض الأمراض العصبية والنفسية، ومزيلاً للصداع النصفي (الشقيقة)، ونظراً لأن الحشيش يسبب هلوسات سمعية وبصرية وتخيلات يفقد الشخص السيطرة على نفسه حيث لا يستطيع تميز الزمان والمكان وتحديد المسافات فقد بطل استعماله طبياً، نظراً لما ذكر أعلاه والحشيش يؤدي إلى الأدمان النفسي، وليس هناك ما يشير أو يثبت أنه يسبب الأدمان العضوي مثل الأفيون ومشتقاته، ولكن مشكلة الحشيش أن الشخص الذي يستعمل الحشيش يمر بثلاث مراحل: الأولى الشعور بالمرح والطرب والنشاط العضلي والعقلي مع ميل شديد للضحك بصوت عال، ثم تبدأ المرحلة الثانية وهي أن الحرارة تعم جسم المتعاطي فيميل إلى البطش والانتقام. وتعتبر هذه المرحلة خطرة جداً حيث يقوم الشخص بأي عمل إجرامي دون شعوره بما يعمل، أما المرحلة الثالثة فهي برود أطراف الشخص المتعاطي، ويصاب باختلال التجاوب العقلي الحركي مع ميل شديد للركود يصاحبه أحلام وأوهام خارقة، ويكون المتعاطي في هذه المرحلة شديد الحس، تؤثر فيه الموسيقى والغناء، ويمكن الإيحاء إليه بعمل معين أو بفكرة خاصة، وبالرغم من أنه يشعر بهذا الإيحاء ولكنه لا يمكن من رفض القيام بالعمل أو بتبني الفكرة فلو طلب من المتعاطي في هذه المرحلة بيع أملاكه أو بيع ابنته أو زوجته فإنه لا يملك الرفض إطلاقاً، وهذه أخطر المراحل في الحشيش. وقد بدأت حديثاً بعض المستشفيات في الولايات المتحدة تستعمل أحد مركبات الحشيش الذي يعزى له التأثير وهو مركب تتراهيدروكنابينول Tetrahydrocannabinol لعلاج مرضى السرطان، الذين يعالجون بالمواد الكيميائية، حيث ثبت أن هذا المركب يزيل الدوخة والغثيان، الذي يسببه العلاج الكيماوي.

الكثيراء

Tragacanth

الكثيراء هو الصمغ الذي تفرزه سوق نبات القتاد Astragalus، الذي يعرف علمياً باسم Astragalus gummifer من الفصيلة البقولية Leguminosae وبعض الأنواع الأخرى من جنس الاستراجالس.

المواطن الأصلي لنبات القتاد: هو شبه الجزيرة العربية وجبال الأناضول وسوريا والعراق وإيران والاتحاد السوفيتي سابقاً.

وصمغ الكثيراء عبارة عن شرائح مسطحة، يصل طولها عادة إلى ٢٥ملم، وعرضها نحو ١٢ملم، لها لون أبيض، فهو مائل إلى الإصفرار نوعاً ما، شفاف. له مكسر قصف عديم الرائحة، وله طعم خفيف. ينتفخ صمغ الكثيراء عند غمره في الماء، ويتحول إلى كتلة هلامية، ويذوب قسم منه في الماء.

المحتويات الكيميائية للكثيراء:

تتكون الكثيراء من قسمين: قسم يذوب في الماء يعرف باسم Tragacanthin، وقسم لا يذوب في الماء ويعرف باسم Bassorin. وكلا القسمين غير ذوابين في الكحول. يمكن فصل النوع الأول عن الثاني بالترشيح العادي للسائل الحليبي، المخفف كثيراً بالماء، ويمكن تقويم النوع الأول عبر تبخير قسامة الماء من الرشامة. والجزء غير القابل للذوبان في الماء هو النوع الثاني ياسورين.



وكما هو الحال في الصموغ الأخرى تتكون الكثيراء من وحدات وحمض اليورونيك وعند حلمأة هذه الوحدات السكرية بحامض أو قلوي ينتج حمض الغالاكتورونيك glacturonic acid، D-galactopyranose L-arabinofuranose، D-xyopyranose كما تحتوي على بروتين وأحماض أمينية.

الاستعمالات:

تستعمل الكثيراء على نطاق واسع، فهي تستخدم في الصيدلة كعامل معلق Suspending للمساحيق غير الذوابة أو كعامل رابط Binding في صناعة الحبوب Pills والأقراص Tablet. كما تستخدم كمادة ملينة ومنعمة ومكثفة للشعر.

كزبرة البئر

Maidenhair Fern

كزبرة البئر عبارة عن سـرخس ذي أوراق رقيقة، يصـل ارتفاعها إلى ٣٠سـم. يكـون على الأوراق أبواغ اللقاح، تعرف علمياً باسـم Adiantum capillus-veneris من الفصيلة Polypodiaceae.

الموطـن الأصـلي لكزبرة البئـر: أوروبة وشـمالي أمريكة، تنمو عـادة في المواقع الرطبة والظليلة. الجزء المستعمل من النبات جميع أجزائه الهوائية.

تحتـوي كزبـرة البئر علـى فلافونيـدات، وتشـمل الروتـين والأيزوكويرسـتين. كمـا تحتوي على التربينويدات، وتشـمل الأديانتون كما تحتوي علـى حموض العفص والهلام.



الاستعمالات:

استخدمت كزبرة البئر في العلاج منذ الأزمنة القديمة. ويقول العشاب كابوغ K'Eogh في القرن الثامن عشر: إنها تساعد في علاج الربو والسعال وضيق النفس. وهي مفيدة ضد اليرقان والإسهال، وعض الكلاب المسعورة، ومدرَّة للبول والحيض وتفتت حصاة المثانة والكلى.

يقول ديسقوريدس: إن كزبرة البئر إذا شرب نفع من الربو واليرقان وعسر البول، ووجع الطحال، ويعقل البطن، وينفع من نهش الهوام والحيات. كما يدر الطمث، وينقي النفساء، ويقطع سيلان الدم، وينفع من وجع الصدر والرئة، ويخرج ما فيهما من الفضلات الغليظة اللزجة. كما يقول: إن كزبرة البئر تسهل المرة الصفراء التي في المعدة والأمعاء. وإذا عمل منها طلاء على داء الثعلبة أنبت الشعر. أما داود الأنطاكي فيقول في كزبرة البئر: «إن نبات الكزبرة ينبت في الآبار ومجاري المياه، ولا يختص بزمن معين، وهي علاج للسعال وضيق النفس والربو وأوجاع الصدر وعلاج الأورام والشقيقة، وتمنع سقوط الشعر. أما التركماني فيقول عن كزبرة البئر: «تحبس البطن وطبيخها ينفع من الربو واليرقان ووجع الطحال، وينفع من قراع الرأس ومن البواسير والقروح الرطبة ومن الجرب في العين». ويقول عاشور في كزبرة البئر: «إن النبات كان شائع الاستعمال عند العرب القدماء، وأن مُغلّى النبات يفيد في علاج الربو، كما أنه مدر للبول، ونجح استعمال النبات في علاج داء الثعلبة». أما بولس فيقول: «إن مستحلب الأوراق طارد للبلغم، ومهدئ، ولعلاج مختلف أمراض الصدر: كالبرد والالتهاب الرئوي. أما المغلّى المركز فمدر للطمث».

أما الطب الحديث فيقول: إن العشابين الغربيين يستخدمون كزبرة البئر لعلاج السعال والتهاب القصبات الهوائية المزمنة، والتهاب الحلق والنزلة الأنفية المزمنة. كما يستعمل كعلاج مضاد للتشنج، وقد أثبتت الدراسات فائدة كزبرة البئر كمقوية ومعرِّقة ومدرَّة للطمث، وطاردة جيدة للبلغم. طريقة الاستعمال هو أخذ ١.٥ جرام (ملعقة من مسحوق النبات) تضاف إلى ملء كوب ماء مُغلّى وتترك مدة عشر دقائق، ثم تصفى وتشرب مرة واحدة في اليوم عند النوم.

يجب عدم استخدام كزبرة البئر من قبل النساء الحوامل. كما يجب تخزين النبات بعيداً عن الضوء والرطوبة.

الكاشم
Cashim

الكاشم عشب معمر، ساقه ضخم فارغ، يتفرع منه أوراق كبيرة ذات أعناق طويلة، ومقسمة إلى قسمين أو ثلاثة. له أزهار صغيرة صفراء مائلة إلى الخضرة على شكل عناقيد. الثمار صفراء إلى بنية وتحمل بذرتين. جذر النبات ضخم، وينتمي هذا النبات إلى عائلة الجزر. يكثر النبات في منطقة البحر الأبيض المتوسط.

لقد عُرف هذا النبات لدى الأغريق الذين كانوا يمضغون ثماره لطرد الغازات ومساعدة عملية الهضم. وقد أشتهر هذا النبات في بعض البلدان الأوروبية بأنه مقوٍّ جنسي. وما زال النبات شائع الاستعمال في طب الأعشاب.

الجزء المستخدم من النبات: جذور النبات التي تحتوي على زيت طيار، وفورانوكومارين وسكاكر واستيرات، وأحماض عضوية وراتنج وحمض الأنجليك.

يستخدم الجذر مقويًا معديًا وطاردًا للأرياح وشافيًا لأمراض المرارة ومدرًا للبول وطاردًا للبلغم ومضادًا للعرق ومخففًا لآلام الروماتيزم.

كما يستخدم لعلاج فقد الشهية واضطرابات المسالك البولية والإرهاق العصبي. وإذا أضيف مغليه إلى ماء الحمام فإنه ينظف الجلد ويخلصه من العرق.

يجب عدم استخدامه من قبل الحوامل.



الكشمش

CURRANTS

الكشــمش عشــب شــجيري يصــل ارتفاعه إلى ٥,١متر، لــه أوراق كفية الشــكل مفصصة، وأزهار صغيرة بيضاء، وعناقيد من العنبات السوداء. موطن نبات الكشمش المناطق المعتدلة من أوروبة وغرب أسية ووسطها وجبال الهملايا. يزرع من أجل ثماره الحلوة المرة. الجزء المســتعمل من نبات الكشــمش هي الأوراق والثمار. تحتوي أوراق الكشــمش على زيت طيار وفيتامين C وحمض العفص، أما الثمار أو العنبات السوداء فتحتوي على أنثوسيانوزيدات بنسبة ٣٪ وفلافونيدات وبكتين وحمض العفص وفيتامين C وبوتاســيوم وحمضــ الإجيك. يوجد نوعان من الكشــمش، وهما الكشــمش الأحمر والأبيض، ويوجدان بشــكل كبير ولفترة قصيرة في فصل الصيف في الولايات المتحدة الأمريكية. ولكن الكشــمش الأســود هو الذي يزرع لميِّزاته الغذائية والدوائية. يعشق البريطانيون مربى الكشــمش، وكذلك الجيلي المصنوع منه. أما الفرنسيون فيفضلون عصير الكشمش الأسود. وحتى مطلع القرن الماضي كان الأمريكيون يهيمون بالكشمش الطازج وجيلي الكشــمش وصلصته. إن ما أثار اهتمام الباحثين في نبات الكشمش هو احتواء العنبات على حمض الإجيك الذي أظهرت الدراسة المبدئية أن بإمكانه إيقاف الســرطان قبل أن يبدأ، وحمض الإجيك يعد من المركبات البوليفرنولية التي تعد من مضادات الأكسدة. كما ثبت أن لحمض الإجيك القدرة على منع آثار المواد الكيميائية المسببة للسرطان في الجسم، وفي الوقت نفسه هو يستثير نشاط الأنزيمات التي تقاوم السرطان، إن هذا الإجراء المزدوج يجعل من هذا المركب أحد حلفاء الإنسان الأقوياء في مقاومة السرطان. يعد الكشمش غنياً بالألياف شأنه في ذلك شأن أغلب العنبيات،



فكل أنواع الكشمش سواء الأسود أو الأحمر أو الأبيض تمد الجسم بمقدار ٢ جرام من الألياف؛ أي نحو ٨٪ من المقدار اليومي. ومن المعروف أن الألياف تقوم بما هو أكثر من السيطرة على مشكلات الهضم مثل الإمساك ومرض البواسير، حيث إنه يساعد على الوقاية من الإصابة بالمشكلات الصحية الخطيرة مثل ارتفاع الكوليسترول وأمراض القلب. لقد أجريت دراسة على ٢١٩٣٠ شخصاً فلندياً، ووجدوا أن الأشخاص الذين حصلوا على ١٠ جرامات زيادة من الألياف في اليوم انخفض لديهم خطر الوفاة تأثراً بأمراض القلب بنسبة ١٧٪. إن تناول الكشمش مرة أو مرتين في اليوم مع المزيد

من الفواكه والخضراوات سوف يمد الجسم بما يحتاجه من الألياف لمساعدة الدورة الدموية على الانتظام.

تستخدم أوراق نبات الكشمش في أوروبة؛ نظراً لمفعولها المدر للبول وتحث على إزالة السوائل. كما تساعد الأوراق في خفض حجم الدم، ومن ثَمّ تخفض ضغط الدم المرتفع. كما تستخدم الأوراق كسائل غرغرة لالتهابات الحلق وقروح الفم. ووفقاً للباحثين الفرنسيين أن أوراق الكشمش تزيد من إفراز الغدد الكظرية للكورتيزون، ومن ثَمّ تنبه نشاط الجهاز العصبي الودي، وربما يفيد هذا المفعول في علاج الحالات ذات الصلة بالكرب. ونظراً لغنى ثمار الكشمش بفيتامين C، الذي يساعد في المقاومة ضد العدوى، ويشكل دواءً قيماً لعلاج الزكام والأنفلونزا. ووفقاً لمرجع الأعشاب الطبية «وليس» إن العصير مماثل في جودته لعصير الليمون الحامض إن لم يكن أفضل للمرضى المصابين بذات الرئة والأنفلونزا. كما يساعد الكشمش في وقف الإسهال وتخفيف عسر الهضم.

يوفر كوب واحد من عصير الكشمش الأسود كمية ضخمة من فيتامين C تبلغ ٢٦٠ ملجم، وهي أكثر من أربعة أضعاف الحصة الغذائية الموصى بها منه. كما توفر أيضاً ٤٩٠ ملجم من البوتاسيوم مقارنة بـ ٥٥ ملجم من فيتامين C وَ ٢٤٠ ملجم من البوتاسيوم في كوب واحد من الكشمش الأبيض أو الأحمر، وتعد هذه الكمية أيضاً كمية جيدة من هذه المغذيات الأساسية. إن كل أنواع الكشمش منخفضة السعرات الحرارية، حيث يحتوي الكوب الواحد الطازج فيه على ٧٠٪ سعرة حرارية. ويعد الكشمش مضاداً للبكتريا ومضاداً للالتهابات ويعزون هذا التأثير إلى الأنثوسيانين وهو من صبغ الفلافونيدات، التي يحتويها الكشمش المجففة لعلاج الإسهال، خاصة الإسهال الناتج من الإصابة ببكتريا الأشريكية القولونية Esceerichia Coli، وهو نوع شائع من أنواع البكتريا المسببة للإسهال. كما يستخدم الأوروبيون وعلى نطاق واسع شرب الكشمش الأسود لتخفيف التهاب الحلق المتقرح.

الكمثرى

Pear

الكمــثرى هــي ثمرة لنبات شــجري مثمر معمــر، ويوجد منه أنواع كثيرة. تشــبه ثمرتــه التفــاح، ولكنها أطــول تتخذ الشــكل المخروطي كالمثلث. وزهــر نبات الكمثرى أبيض، يظهر عادة مع الأوراق في فصل الربيع. وطعم ثمرة الكمثرى أحلى من التفاح، وعصيرها غزير بالماء.

تعرف الكمثرى علمياً باســم Pyrus communis من الفصيلة الوردية، Rosaceae ومن الأنواع الأخرى المشهورة Pyrus syriacus، P.bovei ويوجد نحو ستة وخمسين نوعاً مختلفة الحجم واللون والطعم.



المصــدر النباتي للكمثرى: الموطن الأصلي هــي آســية، وظهــرت في أوروبــة منــذ عصــور سحيقة.

الجزء المســتعمل من النبات: الثمار الناضــجة والأزهار.

المحتويات الكيميائية للثمرة:

تحتــوي على ســكاكر وأحماض مثل حمضـ الماليك وحمض الســتريك وحمض الكونيك ومواد هلامية وبكتين ومواد عفصــية ودهن وفيتامينات أ، ب١، ب٢، ب٣، ب ب، ج. تحتوي الثمرة على أملاح معدنية مثل الفســفور والنحاس والزنك والصــوديوم



والكالسيوم ومغنسيوم والكبريت والبوتاسيوم والحديد والمنجنيز واليود والزرنيخ. كما تحتوي على جلوكوزيدات سيانوجينية في البذور، وأهم مركب هو الأمجدالين.

الاستعمالات:

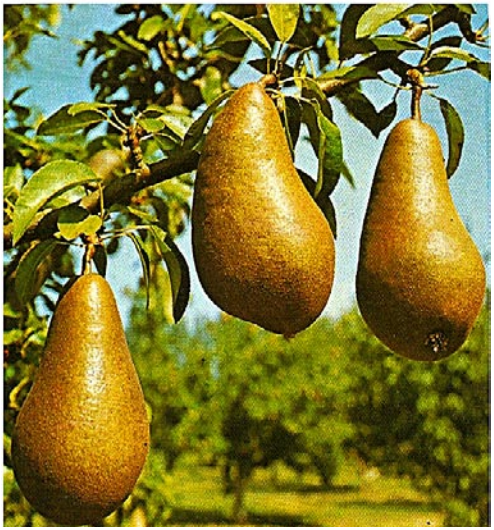
عرف العرب الكمثرى التي تسمى في بعض البلدان العربية باسم «عرموط» أو «عرنوط» أو «أجَّاص»، وهذه التسمية خطأ. لقد تحدث عنها أطباؤهم وعلماؤهم وشعراؤهم. فقد قال الأطباء فيها «إنها تقوي المعدة والأمعاء، وتقطع العطش، وتسكن الصفراء، وتعقل البطن، وتدمل الجراح.

وقد قال فيها الشاعر «ظافر الحداد الإسكندري»:

لله وافد كمثرى ذكرت به	ما كنت أعهد في أيامي الأول
لم أدنه من فمي إلا وأحسبه	من النهود لذيذ العض والقبل
فذقت من طعمه ما كاد يبلغ بي	ما ذقت من رشف محبوب على عجل
أكرم بزورته لو أنها اتصلت	أو أنه كان فيها غير منفصل
لو كنت أملك حكم الأرض ما حملت	نبتاً سواه على سهل ولا جبل

في الطب الحديث والغذاء:

يقولون: إنها فاكهة ثمينة، وفيها خواص لتنظيف المعدة والأمعاء، ولبها غني بالمعادن وبالأخص معدن المنجنيز، الذي يعطيه خصائص حيوية ثمينة وعظيمة. والكمثرى من الفواكه ذات المحتوى السكري العالي، ولكن سكرها لا يضر المصابين



بمرض السكر؛ لأنه سهل الهضم والتمثيل. وقشرة ثمرة الكمثرى غنية بالمواد العفصية، وكذلك فهي مقبضة وتعطي في حالة الإسهال. إن أزهار الكمثرى لها خواص مدرة للبول، ومُغلّى الأزهار يفيد في بعض اضطرابات المجاري البولية، وبخاصة في حالات التهاب المثانة.

تعطى الكمثرى لكل الأفراد بما فيهم الأطفال، بشرط أن تكون ناضجة. ويمكن أكل الكمثرى نيئة أو مطبوخة، أو يصنع منها مربيات، وتحتفظ الكمثرى بخواصها الكيميائية وفوائدها.

توصف الكمثرى للروماتزم والصرع والتهاب المفاصل والوهن الجسمي والعقلي وفقر الدم والسل والإسهال، والسكري.

يؤخذ منها من ٣٠٠-٥٠٠ جرامٍ في اليوم قبل الغداء، أو يؤخذ من عصيرها من ٢-٣ أكواب.



الكوكا

Coca

أشجار يصل ارتفاعها إلى نحو ستة أمتار إذا ما تركت بدون تقليم، وهي معمرة وطولها لا يزيد عن ١.٥م نتيجة للتقليم المتواصل. الأوراق بسيطة وحافتها ملساء تامة ولها عنق قصير، الأزهار منفردة أحادية أو مجتمعة بشكل مجموعات صغيرة. الثمرة تشبه الكرز، ولها بذرة واحدة.

يوجد نوعان من الكوكا، ويعرفان علمياً باسم Erythroxylum، coca truixillene coca من الفصيلة Erythroxy aceae.

الموطن الأصلي: الكوكا الأمريكية تنمو في بيرو، بوليفيا، أما الكوكا الآسيوية فتنمو في سيلان وجاوا.

الجزء المستخدم: الأوراق فقط.





المحتويات الكيميائية :

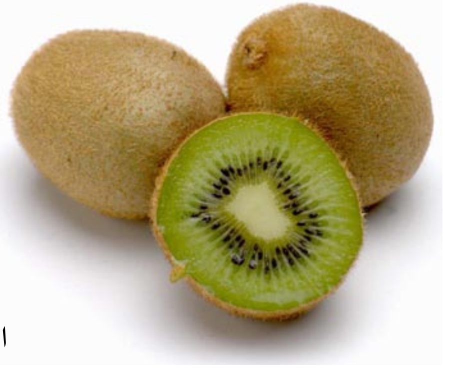
تحتوي أوراق الكوكا على قلويدات من مجموعة التروبين Tropane alk، وأهم هذه القلويدات الكوكائين Cocaine وسنمايل كوكائين cinnamyl cocaine والفاتروكسيللين Truxilline-& وهايجريـن Hygrine، كمـا تحتوي الأوراق على مواد شـمعية وعطرية وسكرية وأحماض عضوية.

الاستعمالات:

تسـتعمل أوراق الكوكا من قبل الهنود الحمر مضـغاً ممزوجة بالرماد لتنسـيهم التعـب والعطش والجوع. ويسـتخدم مركـب الكوكائين كمـادة مخدرة موضـعية في العمليـات الجراحيـة البسـيطة مثـل الأنـف والأذن والعـين، ولكنه لم يعد يسـتعمل؛ نظراً لسـميته ولإحداثه الإدمان. ويعد الكوكائين والكوكا من أقوى المنشـطات للجهاز العصبي المركزي ويعد نبات الكوكا من النباتات المخدرة، التي تسبب الإدمان النفسي والعضوي.

الكيوي

Kiwi fruits



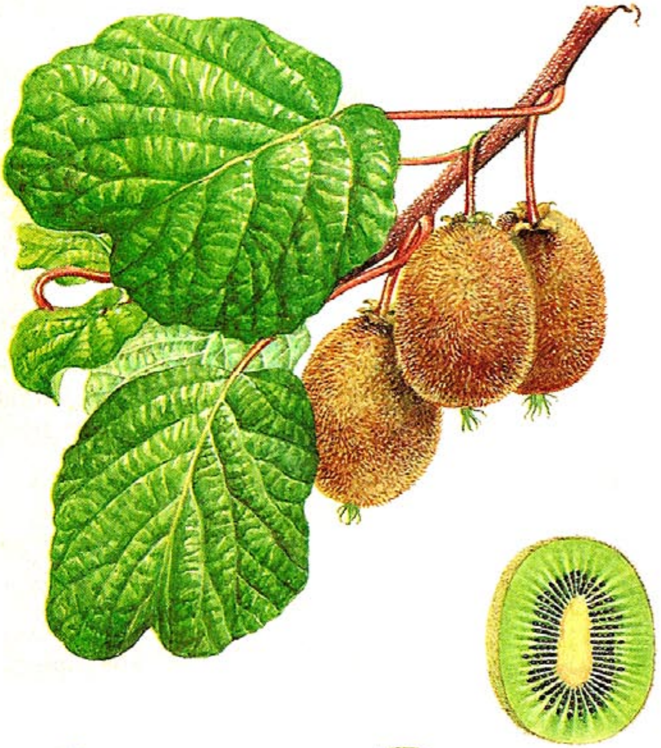
الكيوي شــجرة معمرة يصــل ارتفاعها إلى نحــو ٣ أمتــار ذات ســوق محمرة إلى بنية. أوراقها ذات أعناق حمراء، والورقة بســيطة كبــيرة تشــبه إلى حــد مــا ورق المخيط مجعدة النصل.

الأزهار بنفســجية، والثمار تشبه الليمون في الحجــم، ولكنها مغطاة بشــعيرات بيضــاء كثيفة، ولب الثمــرة يكون من الخارج أخضــرَ فاتحاً، ثــم يليه من الداخل طبقة ذات لون أخضــر غامق؛ يخترق هذه الطبقة أشــعة من خطوط بيضــاء، تنبعث من مركز الثمرة، الذي يكــون الجــزء الثالث من اللب، وهو ذو لون أبيض إلى مصــفر. وثمــرة الكيوي لذيذة جداً، ويميل طعمها إلى الطعم الليموني وغنية بالماء.

يعرف النبات علمياً باسم Actinidia chinensis من الفصيلة Actinidiaceae.

الموطن الأصــلي لنبات الكيوي: الصــين، وكانت تعرف باســم الكشمش الشائك الصــيني، حتى قام مزارعو الفاكهة النيوزلنديون بتســميتها باســم طائرهم الوطني المعروف باسم (طائر الكيوي).

الجزء المستخدم من النبات: الثمرة فقط.





المحتويات الكيميائية:

تحتوي كمية كبيرة من فيتامين ج ومادة الكلوروفيل، وهي الثمرة التي تحتوي على مادة الكلوروفيل بكمية كبيرة، قد لا توجد في غيرها من الثمار، وتحتوي على البوتاسيوم كأهم معدن من المعادن، والبكتين وأنزيم الأكتينيدين Actinidin، وهو مشتق من الاسم العلمي للنبات، إضافة إلى البايوفلافونيدات، وكذلك حموض فينولية وأشباه كاروتينات.

الاستعمالات:

تحتوي ثمار الكيوي على البكتين، الذي يذوب في الدهون، ولذلك يستعمل في التحكم في مستويات الكوليسترول، تستخدم الثمرة مطرية طبيعية للحم، ويمكن أن تستخدم الثمرة لنقع اللحم القاسي، كما أن دعك اللحم بها وتركها والانتظار مدة ٥٠ دقيقة قبل الطهي سيطري اللحم دون أن تظهر نكهة الفاكهة عليه، والسبب في ذلك هو أنزيم الأكتينيدين، كما أن هذا الأنزيم يمنع الجيلاتين من التخثر، كما يساعد على تخثر الحليب والقشدة. ويمكن منع كل هذه التأثيرات عن طرق وضع ثمار الكيوي في الماء الحار دون غلي مدة قصيرة من الزمن، ولكن يجب عدم طهيها مدة أطول، لأنها تلين بسرعة يتحول الكلوروفيل عندما يؤكل إلى مركبات (توجد هذه المركبات أيضاً في الشاي الأخضر)، وقد أثبتت الدراسات المخبرية الحديثة قدرتها على مقاومة السرطان عن طريق إعاقة حركة العوامل المسببة لها، وتثبيطها لنمو الخلايا السرطانية. ويمنع عصير الكيوي أيضاً تشكيل النتروسامين (مهدئ عامل قوي مسبب للسرطان) من النترات في الطعام.

يجب القول: إن الكيوي يعد أكثر الفواكه المغذية في العالم ومصدراً ممتازاً لفيتامين ج ومعدن البوتاسيوم.

لبن الإبل
Camel Milk

يعد لبن الإبل الغذاء الرئيس للبدو في الصحراء، ويعدونه أفضل الألبان قاطبة؛ ويفضلونه طازجاً في معظم الحالات، ولبن الإبل يتدرج في فوائده وفي مكوناته، فالوراثة لها دور في ذلك ومرحلة الإدرار وعمر الناقة ونوع الطعام الذي تتغذى به وكذلك كمية الماء المتوفر للشرب.

المحتويات الكيميائية:

يعد لبن الإبل قلوياً، ولكن سرعان ما يصير حامضاً إذا ترك مدة من الزمن، ويتفاوت مذاقه من شدة الحلاوة إلى فاتر ومالح، ويحتوي لبن الإبل على مواد بروتونية بنسبة ما بين ٢,٥ إلى ٤٪ ومواد صلبة ما بين ١٠ إلى ١٥٪ ودهون وبالأخص في أول مدة الإدرار ما بين ٢ إلى ٣٪، ومواد سكرية وبالأخص اللاكتوز ما بين ٣ إلى ٦٪ وكلوريد الصوديوم ما بين ١٤ إلى ١٢٧٪ كما يحتوي على معادن مثل الحديد والكالسيوم والفسفور وعلى فيتامينات مثل فيتامين ب٢ وَ ج.

الاستعمالات:

قبل الحديث عن استعمالات لبن الإبل دواءً سنعطي القارئ الكريم نبذة عن بعض أسماء لبن الإبل عند البدو الذين هم من أكثر الناس استعمالاً له، ويقول البدو: إن لبن الإبل يدخل ولا يُدخل عليه؛ أي إنه يكفي عن غيره من الأغذية التي لا حاجة لها بعد تناولهم اللبن، ومن أمثال البدو في ألبان الإبل قولهم: «قرطوع يطرد الظمأ والجوع»، كما يقولون أيضاً عن اللبن: «المشبع المروي المقيت» أي يغني عن الماء فيرويهم، وعن القوت فيشبعهم، وعندما يقدمون اللبن يقولون: «عطه در واكفه الشر».

والعـرب قـد اسـتفادوا من لبن الإبـل في علاج كثـير من أمراضـهم: كالجدري والجروح وأمراض الأسنان وأمراض الجهاز الهضمي ومقاومة السموم.

وأفضل لبن الإبل كعلاج اللبن بعد الولادة، بأربعين يوماً، وأفضله ما اشتد بياضه، وطاب ريحه، ولذ طعمه، وكان فيه حلاوة يسـيرة ودسـومة معتدلة واعتدال قوامه في الرقة، وحُلِبَ من ناقة صحيحة معتدلة اللحم محمودة المرعى والمشرب.







موسوعة جابر لطب الأعشاب

وقد ورد في الحديث الشريف أهمية ألبان الإبل لدواء بعض الأمراض، فقد ورد «**أن أناساً أتوا الرسول ﷺ وكان بهم سقم، فبعثهم لذود له، ليشربوا من ألبانها فصحوا**»، وتقول العرب للبن الإبل: الدواء.



ولبن الإبل محمود، يولد دماً جيداً، ويرطب البدن اليابس، وينفع من الوسواس والفم والأمراض السوداوية، وإذا شرب مع العسل نقى القروح الباطنة من الأخلاط العفنة، ويشرب اللبن مع السكر، يحسن اللون جداً ويصفي البشرة، وهو جيد لأمراض الصدر، وبالأخص الرئة وهو جيد للمصابين بمرض السل.

وقد ورد لبن اللقاح جلاء وتليينا، وإدراراً وتفتيحاً للسدد، وجيداً للاستسقاء.وقد قال الرازي في لبن الإبل: «لبن اللقاح يشفي أوجاع الكبد وفساد المزاج».

وقال ابن سينا في كتاب القانون: «إن لبن النوق دواء نافع لما فيه من الجلاء برفق وما فيه من خاصية، وأن هذا اللبن شديد المنفعة، فلو أن إنساناً أقام عليه بدل الماء والطعام شفي به، وقد جرب ذلك قوم دفعوا إلى بلاد العرب فقادتهم الضرورة إلى ذلك فعفوا».

وينصح المريض الذي يأخذ لبن الإبل للعلاج أن يأخذه بالغداة ولا يُدخل عليه شيئاً، ويجب عليه الراحة التامة بعد شربه، يعد لبن الإبل الطازج الحار أفضل شيء، لتنظيف الجهاز الهضمي ويعد أفضل المسهلات.

وهناك قصة حقيقية حدثت لأحد المرضى الذي كان يعاني من مرضٍ في معدته، وراجع كثيراً من الأطباء وكثيراً من المستشفيات، ولكنه لم يشف من مرضه. وأخيراً

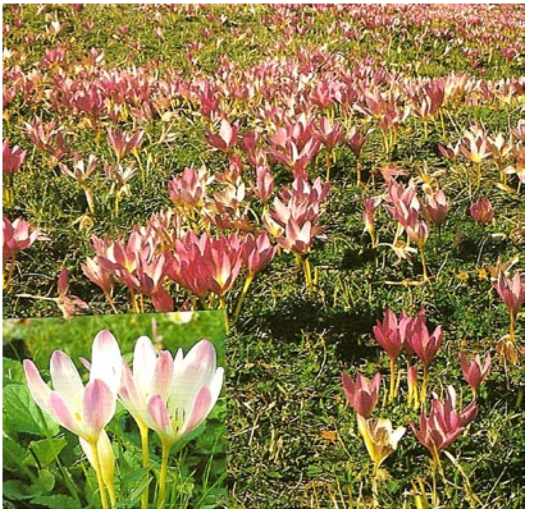
ازدادت حالته سوءاً لدرجة أنه لم يستطع المشي وأصبح مقعداً، وعندما رأى أن علته زادت طلب من قريب له أن يأخذه إلى جدته التي تعيش في البادية من أجل أن يراها قبل دنو الأجل، فما كان من قريبه إلا أن أخذه إلى جدته في البادية، فعندما شاهدته حزنت حزناً شديداً لحالته، ولكنها تعلم علم اليقين أن لبن الإبل علاج جيد لكثير من الأمراض، فحلبت له من ناقة جيدة، تتمتع بصحة جيدة وتتغذى من أعشاب الصحراء، التي تحتوي على كثير من المواد الدوائية، وطلبت من ابن أخيها أن يأخذه بعيداً عن بيت الشعر الذي تقطنه، وأن يصنع له ظلاً بالقرب من مسكنها، فأخذه إلى مكان يبعد عن منزلها نحو ٥٠ متراً، ونصب له ما يشبه الخيمة وسقاه اللبن. وبعد ساعات شعر المريض بحركة غير طبيعية في بطنه، وبدأ يشعر بآلام مبرحة، ثم بعد ذلك حدث له إسهال شديد مصحوب بقطع غريبة، ثم حلبت له مرة أخرى وسقته، وبدأ يشعر بالأعراض نفسها وحدث له إسهال شديد، وفي المرة الثالثة سقته لبناً حامضاً من حليب الإبل فشربه، فتوقف الإسهال وتوقف الألم، وبدأ يشعر بالراحة والرغبة في الأكل؛ مع العلم أنه مكث أياماً دون طعام، حيث كانت شهيته للطعام معدومة، فخبزت له الجدة خبزاً مرموداً؛ أي وضعته داخل الجمر والرماد، ثم أعطته مع مرق طري جديد فأكله، وبدأ يشعر بالعافية والراحة، ومكث عند جدته حتى شفي تماماً، وعاد يزاول أعماله وحياته العادية وبالرغم من أنه قد فقد الأمل في العيش.

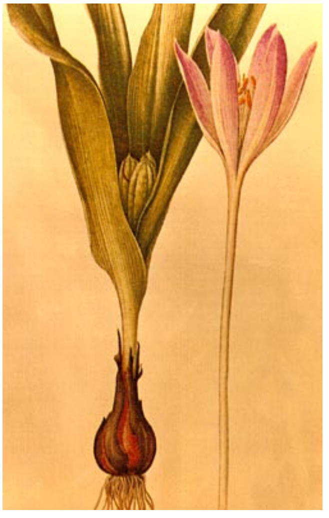
اللحلاح

Colchicum

ويعـرف بأسـماء عديدة حسـب البلدان التي ينمو فيها، فيسـمى عشـب القلب، وسوسن أرجواني، وزعفرانة الخريف، وحافر المهر، وخميرة العطار.

عشب معمر صغير يتراوح ارتفاعه ما بين ٣٠-٦٠سم، له ساق على هيئة كورمة، يتراوح طولها ما بين ٣-٥سم، وقطرها ما بين ٢-١٣سم مغموسة في التربة، مخروطية الشـكل، تعطي في فصـل الخريف من إحدى جوانبها شـمراخاً زهرياً قصيراً، يحمل زهرتـين أو ثلاثاً، تتفتح اعتباراً من سـطح الأرض، لها لون بنفسـجي. الأوراق قائمة رمحية بصـلية الشكل، لونها أخضر داكن، طولها يتراوح ما بين ١٥-٣٠سم وعرضها ما بين ٢ونصـف ٣- قليلة العدد، ونادراً ما يزيد عددها عن ٥ ورقات، حيث تتسـاقط





بسرعة، والأوراق تظهر في وقت الربيع، وفي نهاية الربيع يذبل الشمراخ الزهري، وتظهر الثمرة على وجه الأرض على هيئة كبسولة مكونة من ثلاثة أخبية ملتصقة، ولها عدد كبير من البذور، كروية الشكل ولون أسمر مسود، قطرها نحو ٣ ملم تقريباً، سطحها منقط، ويوجد بالقرب من سرتها نتوء صغير.

يعرف النبات علمياً باسم Colchicum autumnal من الفصيلة Liliaceae.

الموطن الأصلي: بريطانية وبولندا وتشيكوسلوفاكية ويوغسلافية وهولندا وروسيا وشمال إيران وتركيا وشمال إفريقية.

الجزء المستخدم: الكورمات والبذور.

المحتويات الكيميائية:

تحتوي كورمات اللحلاح على قلويد الكولشيسين Colchicine بنسبة تتراوح ما بين ٢ - ٢٥٪ ونسبة عالية من النشويات ومواد زيتية وراتنجية وعفصية وصمغية وسكر القصب Sucrose. أما البذور فتحتوي على نسبة أعلى من قلويد الكوليشيسين، حيث تتراوح النسبة ما بين ٤ - ٥، وكمية قليلة من النشاء، كما تحتوي على كمية أقل من سكر القصب Sucrose.

الاستعمالات:

يستعمل الكوليشيسن في علاج مرض النقرس Gout والمعروف بداء المفاصل، وكذلك في علاج الروماتزم، ولكن يجب استعماله بحذر وتحت مراقبة طبية، نظراً لسميته. كما يستعمل في علاج سرطان الدم Leukamia كما يستخدم الكولشيسين في مضاعفة الكروموسومات في الخلايا النباتية لبعض من أشجار وشجيرات ونباتات مختلفة لإنتاج الطفرات الصناعية.

لسان الحمل

(Plantago Psyllium)

لسان الحمل عبارة عن عشبة معمرة تنمو برياً، يبلغ ارتفاعها نحو نصف متر، وهناك ثلاثة أنواع من هذا النبات: الأول يعرف بلسان الحمل السناني أو آذان الجدي، وهو ذو أوراق قصيرة وأزهاره بيضاء بخيوط دقيقة بنفسجية اللون، وهو يشبه النوع الثاني المعروف بلسان الحمل المتوسط Plantago media ولكن الأوراق طويلة قليلاً وعلى شكل حربة مخططة تخطيطاً طولياً. أما النوع الثالث فيسمى لسان الحمل الكبير Plantago major، وهو يمتاز عن النوعين السابقين بأوراقه العريضة وساقه الطويلة وأزهاره الطويلة الصفراء أو الحمراء.



الموطن الأصلي للنبات: تنمو الأنواع الثلاثة في جنوب أوروبة وشمال إفريقية وآسية، بخاصة في الهند. كما تزرع على نطاق واسع لاستعمالها الطبي.

الجزء المستخدم من النبات: قشرة الثمرة والبذور. تحتوي مواد هلامية (أرابينوكسيلان) وزيتاً ثابتاً، وأهم مكوناته لينوليك وحموض دهنية بلميتيه وأولييه بشكل أساسي ونشاء وكذلك جلوكوزيدات الأكيوبين.

الاستعمالات:

استخدم الفراعنة نبات لسان الحمل لعلاج حالات الملاريا والدوسنتاريا، وكان مُغلّى أوراق النبات يستعمل شراباً لعلاج سوء الهضم والإمساك ومضمضة ضد أمراض الفم. بينما استخدمت الأوراق على شكل ضمادات لعلاج الخراجات والقروح ولسع الحشرات.

قال ابن سينا: «ورقه قابض يمنع سيلان الدم، ونافع للدمامل المزمنة والطرية، جيد للأورام الحارة وحرق النار والقروح الخبيثة والمزمنة والجراحات العميقة. نافع لوجع الأذن وطبيخ أصله (جذوره) مضمضة لوجع الأسنان. عصارة ورقه لتسكين الأوجاع، إذا أمطرت عصارة ورقه في العين نفع الرمد. أصله وبذوره وورقه لعلاج سدد الكبد والكليتين. نافع لقروح الأمعاء والإسهال شراباً يوضع مع الملح على عضة الكلب».

وقال ابن البيطار: «النبات عبارة عن ضرب من المر، وأنفعه الأكبر في ورقه؛ فهو قابض جيد للأورام الحارة وحرق النار، جيد للحروق الخبيثة، ويضمد به داء الفيل».

أما داود الأنطاكي فقال: «بارد يابس في الثانية، ينفع من الرمد والسل والربو ونفث الدم وقروح الفم والرئة واللثة والطحال والكلى وحرقة البول، والنزف شراباً، والأورام طلاءً، والقروح ضماداً وذروراً، يلحم ويلئم الجروح، ويمنع الصرع وحرق النار وداء الفيل والحميات».

- يستعمل منقوع الأوراق والبذور شراباً بمعدل ثلاث ملاعق يومياً؛ وذلك لعلاج السعال الديكي والربو وسوء الهضم واضطرابات الكبد وحرقان البول والملاريا والدسنتاريا.

- يستعمل منقوع مُغلّى الأوراق بنسبة ملعقة صغيرة من مسحوق الأوراق في كوب ماء مُغلّى، ويتناول الشخص ملعقة صغيرة كل ساعتين، وذلك للإقلاع عن التدخين.

- يستعمل مُغلّى الأوراق بنسبة ٢.١ ملعقة صغيرة لكل كوب ماء مُغلّى ويتناول المريض ٣ أكواب يومياً، وذلك لحالات الإسهال والضعف العام وتجلط الدم.

- تستعمل عجينة مسحوق الأوراق الطازجة أو الجافة على هيئة ضمادات لحالات الجروح ولسع الحشرات وعضة الكلب.

اللوبيليا

Lobelia



وتعـرف بالتبغ الهندي أو اللوبيليا المنتفخة. عشــب معمر صـغير، يتراوح ارتفاعه ما بين ٤٠-٦٥سـم، سـاقه منتصبة مضلَّعة الشـكل، وعليه بقع بنفسجية اللون، قليل التفرع أملس في الجـزء العلـوي ومغطـاة بالشـعيرات في الجزء السـفلي. الأوراق صغيرة طولها يتراوح ما بين ٢,٥-٥سم، السفلي منها معنقـة والعليا جالسـة (غير معنقـة)، وهي متباينة، شـكلها بيضاوي متطاول، الحافة مسننة، وتكثر الشعيرات على الوجه السفلي للورقة. الأزهار زرقاء فاتحة صغيرة، وتجتمع في شكل عنقود في نهاية الفرع. الثمرة كبسـولة منتفخة، وتحوي كثيراً من البذور الصغيرة جداً ذات لون بني وشكل بيضوي.

يعرف النبات علمياً باسـم Lobeliainflate من الفصـيلة Campanulaceae.

الموطن الأصلي: أمريكة الشمالية وكندا والولايات المتحدة الأمريكية وهولندا.

الجزء المستخدم: النبات كاملاً.

المحتويات الكيميائية:

تحتوي اللوبيليا قلويدات تتاروح نسبتها ما بين ٢٤-٤٪ وأهم هذه القلويدات قلويد لوبيلين Lobeline ثم يليه لوبيليدين Lobelidine ولوبيلانين Lobelanine ولوبيلانيدين Lobelanidine وأيزولوبيلانين Isolobelanine.



كما يحتوي العقار على زيت طيار وبعض المواد الراتنجية والزيوت الثابتة.

الاستعمالات:

تستعمل اللوبيليا ضد التشنجات المصاحبة للربو والنزلات الشعبية المزمنة. وحقنة من كلوريد اللوبيلين تستعمل في رد الحياة عند الأطفال حديثي الولادة الذي يتوقف التنفس لديهم حال ولادتهم.

كما أن اللوبيلين له تأثير مقو للجهاز التنفسي، ولكن سرعان ما يزول هذا التأثير، وعليه لا بد من أخذ الجرعات على مدد متقاربة، كما أن اللوبيلين يستخدم في أقراص تستعمل من أجل الإقلاع عن التدخين.

الليمون

Lemon

الليمون شـجر معمر دائم الخضـرة، يصل ارتفاع شـجره إلى ٤ أمتار، له أوراق جلدية القوام بيضـوية، لها رائحة منعشـة، والأزهار بيضـاء، والثمرة إما مدورة مثل ليمون بنزهير أو متطاولة، وحجمها يكون عادة في حجم البيضة، إلا أن ليمون بنزهير أصغر ومدور عادة يميل له إلى اللون الأخضر، أما النوع الكبير فلونه عادة أصفر.

يعرف الليمون علمياً باسم Citrus limon من الفصيلة الشذابية Rutaceae.

الموطن الأصلي لليمون: آسية وازدهرت زراعته في حوض البحر الأبيض المتوسط بشكل خاص، ثم انتقلت زراعته إلى أوروبة.

الجزء المستخدم من الليمون: العصير وغلاف الثمرة وزيت الثمرة.

المحتويات الكيميائية لليمون:

تحتـوي قشـور ثمرة الليمون على زيت طيار، وأهـم مركبات هذا الزيت ليمونين Lemonene وسـترال Citral وإن نونانـال n- nonanal، وإن ديكانـال n-decanal، وإن دوديكانال n-dodecanal، ولينا لايل أستيت Linalyl acetate وجيرانايل أسيتيت geranyl acetate وسـترونيلال أسـيتيت Citronellyl acetate، وميثايـل أنثرانايليـت Methyl anthranilate كمـا يحتوي على فلافونيدات. كما يحتـوي على فيتامينات مثل فيتامين ج، ويعد أغنى أنواع الثمار، حيث يحتوي كل ١٠٠ جرام من عصير الليمون على نحو ٦٥ مجم من فيتامين ج. كما يحتوي على فيتامين ب والنياسين والريبوفلافين وعلى مواد



كربوهيدراتية وسكرية وحمض الليمون ومعادن مثل الكالسيوم والفسفور والبوتاسيوم وقليل من الحديد وعلى نسبة عالية من مادة السترين.

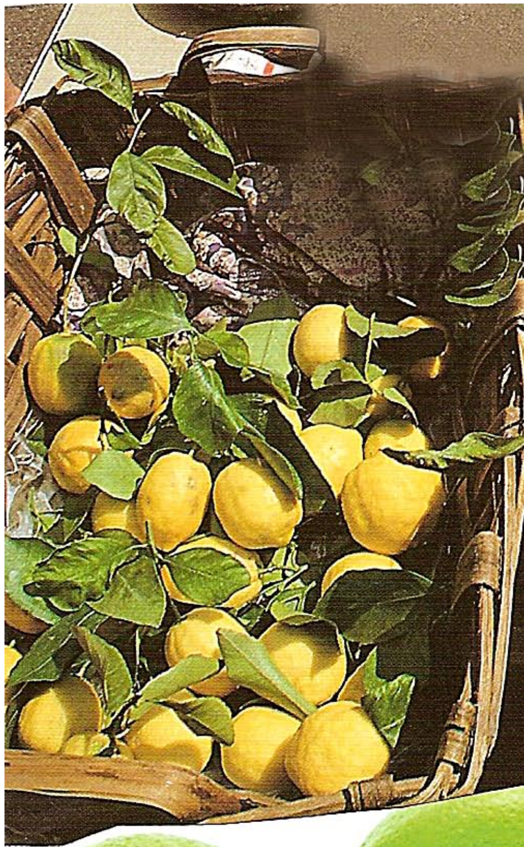
الاستعمالات:

ورد الليمون في بردية برلين الطبية ضمن إحدى الوصفات العلاجية؛ حيث ذكرت وصفة مكونة من عصير الليمون ممزوجاً مع اللبان الذكر والعنب والتين لعلاج النزلات المعوية. كما ورد عصير الليمون في إحدى البرديات الفرعونية لعلاج اللثة الضعيفة والمترهلة بطريقة استعمال التدليك الموضعي.

كما عرف الفراعنة قيمة عصير الليمون وفوائده في إبادة الجراثيم المسببة للعفن.

قال أطباء العرب قديماً: «إن قشر الليمون منبه قوي للمعدة، وفاتح جيد للشهية، ومقوٍ للقلب والكبد ومدر للبول». ومن أقدم الأزمان، والناس يستخدمون الليمون دواءً شافياً من عدد من الأوبئة والأمراض: كالكوليرا والتيفوئيد والروماتزم والنقرس والإنتانات المعوية وأمراض الكبد. ولعلنا ما زلنا نذكر كيف يشتد إقبال الناس على الليمون عند ظهور وباء الكوليرا؛ حيث نادى الأطباء باستعمال عصير الليمون، وذلك بإضافته إلى ماء الشرب بعد غليه؛ لأن الليمون له خاصية قتل جراثيم الكوليرا التي تنتشر عن طريق الماء.

وعندما يولد الأطفال يقطر الأطباء أو القابلات قطرة واحدة من عصير الليمون في عيون المواليد فور خروجهم من الأم؛ وذلك بقصد جلاء بصر المولود



حديثاً، ووقايته شر الالتهابات وانتقال الجراثيم الهاجعة في طيات جهاز والدته التناسلي. كما لعلنا نذكر كيف أقبل الناس على اتقاء مرض الإنفلونزا بوساطة الليمون عندما اجتاحت منطقتنا، وكيف أثبت الليمون مفعوله الحاسم في إيقاف فيروسات الأنفلونزا عن النمو والانتشار. وقد أعلن الطبيب الألماني الدكتور «ملتون» أن الليمون دواء أكثر فاعلية وقدرة في أمراض الفم والوقاية منها، وخاصة الأمراض التي تؤدي إلى تخلخل الأسنان وسقوطها المبكر.

والليمون مقبض للأوعية الدموية، كما أنه مخثر للدم، فهو إذن يستعمل في تضميد الجروح وعلاج القروح، فإذا ما أصيب شخص بالرعاف فما عليه إلا دلك فوهة الأنف بقطعة قماش أو قطن مبللة بعصير الليمون، وسيكون أثر ذلك سريعاً وحاسماً. كما أن فيتامين ج يؤثر تأثيراً على فرط الغدة الدرقية؛ ولذا ينصح الأطباء المرضى المصابين بفرط الغدة الدرقية بتناول الليمون بكثرة. ولما كان المصابون بضخامة الغدة الدرقية يعانون من توتر الأعصاب والاضطرابات العصبية والرجفان، فإن أثر الليمون كمصدر من مصادر الفيتامين المذكور بالإضافة إلى فيتامين ب جيد لتهدئة الأعصاب.



كما أنه من المعروف أن فيتامين ج يقي من مرض الآسقربوط، وفيتامين ب يقي من التهاب الأعصاب، والنياسين يقي من مرض البلاجرا، والريبوفلافين ينظم عمليات الأكسدة والتمثيل الغذائي. ومن المعروف أن المعادن الموجودة في الليمون والسترين تقوي جدران الأوعية الدموية، وتحفظ

المعدل القلوي الذي يجب أن يكون عليه الجسم. وبالرغم من أن عصير الليمون حامضي التأثير إلا أنه إذا دخل جسماً لا يضره، ولا يزيد من درجة حموضة الدم. وهو بذلك يعد مفيداً في حالات الروماتزم والنقرس والبول السكري، وأكدت الأبحاث الحديثة أن عصير الليمون يقضي على ٩٥٪ من الميكروبات والقدرة على تجميد فعل الجراثيم؛ حيث يقضي على المكورات العنقودية عبر ١٥ دقيقة فقط، والمكورات الأخرى خلال ٣ ساعات، وبذلك يعد الليمون مضاداً حيوياً جيداً. كما أن الليمون يلعب دوراً هاماً في تقوية الجهاز المناعي. كما أن الليمون له دور كمدر للبول، ويساعد كثيراً للتأثير الحمضي لليمون، فإن لديه القدرة على قتل الجراثيم التي تلوث الطعام، كما هو الحال بالنسبة للتيفوئيد والباراتيفوئيد والكوليرا.



ومن المعروف طبياً أن الإنسان البالغ يحتاج يومياً إلى ٧٥ مجم من فيتامين ج، أما الطفل الصغير فيكفيه ٣٠ مجم، والطفل من عمر سنة إلى عمر ١٤ سنة يحتاج إلى كمية تتراوح ما بين ٣٠-٩٠ مجم. بينما يحتاج الفرد في سن العشرين إلى نحو ١٠٠ مجم. ثم تنخفض احتياجات الإنسان بعد ذلك تدريجياً إلى ٧٥مجم. ما عدا مدد معينة قد يحتاج فيها الإنسان إلى جرعات كبيرة من فيتامين ج، كما هو الحال في بعض الأمراض أو العمليات الجراحية التي تصل فيها الكمية إلى ٢٠٠مجم أو أكثر يومياً. وغالباً ما تقدم هذه الكمية على هيئة أقراص أو حقن.

- يستعمل محلول ملحي يحتوي على نحو ١٪ من عصير الليمون إلى مياه الشرب أو عصير ليمونين على طبق السلطة أو الشوربة للوقاية من أمراض الكوليرا والحميات.

- يستعمل عصير الليمون على هيئة مشروب لحالات كسل الكبد والكلى.

- ويستعمل عصير الليمون على هيئة مشروب لحالات الروماتزم وأوجاع المفاصل والنقرس، حيث إنه يساعد كثيراً على إذابة الأملاح المترسبة في المفاصل.

- ويستعمل أيضاً على هيئة غرغرة أو مضمضة ثلاث مرات يومياً لحالات التهاب الفم واللسان والحنجرة.

- ويستعمل كمادات دافئة بعصير الليمون للصداع وضربة الشمس والروماتزم المفصلي.

- يستخدم للتدليك الموضعي بنصف ليمونة مدةدقيقتين يومياً لإزالة خشونة الجلد بالمرفقين.

- يستعمل مزيج مكون من عصير الليمون الطازج والجيلسرين والكولونيا، لدهان موضعي لإزالة خشونة اليدين والساقين.

- يستعمل عصير الليمون الطازج دهاناً لتفتيح لون البَشَرَة، والتخلص من البقع والنمش.

- يستعمل عصير الليمون الطازج مع ماء الورد، حيث تغمس قطعة قطن في هذا المزيج، وتمرر على الوجه لإنعاش وتقوية بشرة الوجه.

ويعد الليمون من مضادات الأكسدة القوية، وعليه فإنه يستخدم لإخراج السموم من الجسم.



الليمون الهندي

Grapefruits

ويعرف بليمـون الجنة Paradisapfel. والجريب فـروت أو الليمون الهندي عبارة عن شـجرة معمرة يصـل ارتفاعها إلى نحـو ٤ أمتار. أوراقها تشـبه أوراق البرتقال، والليمون بيضاوية ملساء لامعة صلبة. الأزهار بيضاء. الثمار كبيرة أكبر من البرتقال، ويوجد منه أنواع، والنوع ذو اللب الأحمر هو أفضلها.

يعرف علمياً باسـم Citrus Paradisi من الفصـيلة الشـذابية Rutaceae. الجزء المستعمل: الثمار.

الموطن الأصـلي للجريب فروت (ليمون الجنة أو الليمون الهندي): الهند، ويزرع في المناطق ذات المناخ شبه الاستوائي في جميع أنحاء العالم.



المحتويات الكيميائية لليمون الهندي:

تحتوي ثمار الجريب فروت على فيتامين ج، ويعد من أكثر الثمار غنى بهذا الفيتامين، وبايوفلافونيدات وبوتاسيوم والحديد وحمض الفوليك والكالسيوم ومعادن أخرى. النوع الأحمر غنية بالبيتاكاروتين والبكتين ومركب الليكوبين الذي يلعب دوراً كبيراً كمضاد للأكسدة ومركب الهسبريدين. كما تحتوي الثمار على زيت طيار.

الاستعمالات:

كان الليمون الهندي يستخدم فقط مع طعام الإفطار، ولكن لكونه يحتوي على مواد هامة بالنسبة للجسم فلم يعد يستخدم فقط مع طعام الإفطار، ولكنه أصبح فاكهة محبوبة تؤكل في أي وقت، والليمون الهندي مغذٍّ، ويقال: إن نصف ثمرة توفر أكثر من ٥٠٪ من الحصة الغذائية الموصى بها للبالغين من فيتامين ج، كما أنها تحتوي على ٣٢٥ ملجم من البوتاسيوم وَ ٢٥ ميكروجرام من حمض الفوليك.

يحتوي كوب واحد من عصير الليمون الهندي غير المحلي على ٩٥ ملغم من فيتامين ج وهو أكثر من ١٥٪ من الحصة الغذائية الموصى بها منه.

الليمون الهندي غني بالبكتين، وهو من الألياف القابلة للذوبان التي تعمل على تقليل الكوليسترول في الدم، بالإضافة إلى ذلك تشير الدراسات الحديثة إلى أنه يحتوي على مواد أخرى تقي من الإصابة بالأمراض، فعلى سبيل المثال تحتوي الأنواع الحمراء والزهرية اللون على نسب عالية من مركب الليكوبين، وهو مادة مضادة للأكسدة، وتقلل خطر الإصابة بسرطان البروستاتا.

وقد ربطت إحدى الدراسات التي أجريت في هارفرد، واستمرت ست سنوات واشترك فيها ٤٨٠٠٠ طبيب وأخصائي تغذية بين تناول ١٠ حصص من الأطعمة الغنية بالليكوبين في الأسبوع، وبين انخفاض نسبة الإصابة بسرطان البروستاتا بمعدل ٥٠٪ من المواد الكيميائية الواقية الموجودة في الليمون الهندي. حمض الراتنج الفينولي الذي يمنع تكون الأمينات النتروزية المسببة للسرطان، ومنها أيضاً الليمونيدات والتربينات والتربينات الأحادية التي تحفِّز إنتاج الأنزيمات الواقية من الإصابة بالسرطان. كما



أن البايوفلافونيدات التي تلعب دوراً في إعاقة عمل الهرمونات المحفِّزة لنمو الأورام.

كما أن ليمون الجنة يخفف آلام التهاب المفاصل، ومرض الذئبة الحمراء، والأمراض الالتهابية الأخرى. ويعتقد بأن هذا التأثير يعود لوجود مادة كيميائية نباتية تعيق عمل البروستغلنديناث التي تسبب الالتهاب.

إن شرب عصير ليمون الجنة مخلوطاً مع عصير البرتقال يومياً يقي الإنسان من أمراض كثيرة. وينصح بشرب عصير مكون من برتقالة وحبة ليمون الجنة وحبة جزر تعصر وتشرب على الريق يومياً. هذا العصير يمنع من أزيز الرئتين وبالأخص عند الأطفال والكبار في السن.

الماش

Caw pea

الماش نبات عشـبي يشـبه إلى حد ما نبات الفاصـوليا، ويعد أحد نباتات اللوبيا والفاصـوليا، ثمرته تشـبه اللوبيا، إلا أنها أصـغر وذات لون أخضـر، وقد وصف بأنه يشـبه الكرسـنة الكبيرة، وطعمه طيب يعرف النبات علمياً باسم Vigna nilotica من الفصيلة البقولية Leguminosae.

الموطن الأصلي للنبات: الهند واليمن.

الجزء المستخدم من الماش: بذوره.

المحتويات الكيميائية:

تحتوي بذور الماش على كالسـيوم بنسـبة ١١,٤٪ وكالـوري ٥,٢٢٪ وبروتين ١,٤٪ وكربوهيـدرات ٥,٤٪ وبوتاسـيوم ٠,٠٨٪ وثيامـين ٠,٠٩٪ وريبوفلافـين٠ ,٤٪ مجـم ونياسين وحمض الآسكورييك ٢٪ مجم.

الاستعمالات:

استعمل الماش منذ مئات السنين، ويستعمل في اليمن على نطاق واسع ويسمى بالأقطن.

يقول داود الأنطاكي في تذكرته عن الماش: (قاطع الحرارة) وكسـر سـورة الدم والحمى ومقوي العصـب. محلل الأورام، وجلاء للكلف، ويغـير الألوان، وقاطع للعرق والاسترخاء، وجابر للكسور والإعياء).



ويقول ابن سينا في جامعه: (هو ضماد لوجع الأعضاء) خصوصاً مع طلاء العنب والشراب المطبوخ مع زعفران، ويوضع على الرض والفسخ).

ويقول ابن البيطار في جامعه: (يسكن الأعضاء إذا ضمدت به الأعضاء المتعبة، فينفعها ويسكن وجعها، ولا سيما إذا عجن مطبوخه بالزعفران والمر. يعقل البطن ويسكن الحرارة. يقلل الرغبة الجنسية، وماؤه يلين البطن. شرب مُغلّيه ينفع السعال ونزلات البرد، وهو نافع للمحمومين. إذا طبخ بالخل نفع من الجرب المتقرح).

والطب الحديث يقول: إن رماد بذور الماش إذا أعطي على هيئة شاي فإنه يحدث الطلق. وإذا خلط الرماد مع الخل كان علاجاً نافعاً لقشرة الرأس. كما أنه يقطع النفث.

يستخدم الماش على نطاق واسع في الغذاء، حيث يطبخ مع الأرز، ويصنع منه حساءً جيداً.

ولكن يجب الحذر من كثرة استعماله من قبل الرجال، لأنه يخفض الباءة.

المتـة

Mate

المتة نبات شـجري صـغير دائم الخضـرة، يصـل ارتفاعها إلى ٦ أمتار، أوراقها كبيرة مرنة بيضوية الشكل ومسننة وقاسية، ذات أزهار بيضاء، وثمارها حمر صغيرة، وأحياناً سود أو صفراء بحجم حبة الفلفل الأسود.

تعرف المتة بعدة أسماء مثل بهشية الشاي أو شاي باراغواي.

تعـرف المتـة علميـاً باسـم Ilex pazaguaziensis، ولها مرادف يعرف باسـم I. palaguensis من الفصيلة Aquifolicaceae.

الجزء المستعمل من النبات: الأوراق.

الموطـن الأصـلي للنبات: ينمـو النبات بريـاً في شـمال الأرجنتـين والباراغواي والأرغواي وجنوب البرازيل وإسـبانية والبرتغال، وتزرع حالياً بشـكل كبير في أمريكة الجنوبية.

لا تقطف أوراق المتة إلا عندما تنضج الثمار، ثم تحمى الأوراق على نار الحطب، وتسحق ثم تخزن في أكياس مدةسنة قبل بيعها.

المحتويات الكيميائية:

تحتـوي أوراق المتة على مشـتقات الإكزانثين بما في ذلـك الكافئين والثيوبرومين والثيوفللين وحمض العفص، وتحتوي أيضاً على سكر وعلى فيتامين ج.



ماذا قال الأقدمون عن المتة ؟

يرجع استعمال المتة في أمريكة الجنوبية إلى زمن قديم جداً، حيث لاحظ المبشرون اليسوعيون منذ ما يزيد عن ٣٠٠ عامٍ أن الهنود الحمر في أمريكة الجنوبية لا يأكلون سوى اللحم، وأنهم ومع ذلك لا يعانون من مرض الآسقربوط، وهو المرض الذي يصيب البحارة، الذين كانوا يتغذون على اللحم فقط. فاستنتج اليسوعيون أن الشاي هو المتة الذي كانوا يتناولونه في فناجين مصنوعة من الدباء، هو الذي كان يحميهم من ذلك المرض، فأطلقوا عليه اسم Mate. وهي كلمة إسبانية تعني الكرنيب (الدباء)، وبدؤوا بزراعة هذه الشجرة التي تشبه البهشية Houx وراحوا يشربونها. دخل شاي اليوعسيين، الذي يدعى المتة أو شاي الباراغواي إلى الولايات المتحدة الأمريكية عبر السبعينيات ويعد بديلاً للقهوة غير محتوي على الكافئين، كما تحتوي على فيتامين ج، مما يجعلها أكثر تغذية من نبات آخر يحتوي على الكافئين مثل القهوة والشاي والكولا والكاكاو. ثم قام اليسوعيون بتقديم المتة للرواد الأوروبيين فتعرفوا إليها، وتعد اليوم أحد المشروبات المنبهة، التي يفضلها الأمريكيون الجنوبيون، حتى إنها أكثر شعبية من الشاي والقهوة في الأرجنتين والباراجواي والأرغواي، ويوجد بالفعل أكثر من ٢٠٠ نوع من المتة تباع في الأرجنتين، حتى إنهم يدعون أن كل أرجنتيني يستهلك منها نحو ٢٥ كيلوجراماً سنوياً، ويتضاعف هذا الرقم في الأرغواي. وفي أحيان كثيرة يضيف الأمريكيون الجنوبيون المتة إلى خبزهم. ويعد شراب المتة هو الأكثر استهلاكاً، الذي يفضله الأمريكيون الجنوبيون، حيث لا يعدونه منبهاً ممتعاً فحسب؛ بل مانعاً للمرض أيضاً، ومدراً للبول، يعالج احتباس البول. كما تستعمل المتة منشطاً للهضم. أما رعاة البقر في الأرجنتين فهم لا يستهلكون غالباً سوى اللحم والمتة تماماً كالهنود الحمر فيما مضى.

وماذا قال الطب الحديث عن المتة؟

يوصي العديد من الأخصائيين بتناول فيتامين ج في حالة الرشحأ وبما أن المتة تحتوي على قدر كبير من هذا الفيتامين، فهي تعد غذاءً مغذياً ومنبهاً. وقد حثت الدراسات الحديثة على تناول المتة لعلاج الصداع والشقيقة والألم العصبي والتعب



والاكتئاب المعتدل، كما أنها تخفض نسبة السكر في الدم. كما تعد المتة من أفضل المهضمات، ويفضل شربها بعد الطعام بوقت طويل لتسهيل هضمه، وإذا شربت قبل الطعام فإن شاربها يشعر بالشبع، وإذا شربت على الريق فإنها تلين المعدة والأمعاء. والإكثار من شربها لا يحدث الإمساك ولا تضر بالقلب والأعصاب كما تفعل القهوة، بل تبعث النشاط في العضلات والأعصاب، وتزيل عسر النفس، وتفيد الذين يرهقون أدمغتهم وعضلاتهم، وتساعد العمال والرياضيين على تحمل التعب والمشي والإرهاق.

كيف تحضَّر المتة: يوضع ملء ملعقة من المتة في كوب سبق أن وضع به السكر والليمون، ثم يصب فوقها الماء المغلّى، ثم تحرك وتترك مدة خمس دقائق وتشرب، أما في أمريكة الجنوبية فإنهم يمصون الماء بوساطة أنبوب مجوف مصنوع من الفضة أو النحاس أو القش، والمعروف باسم بومبيل، والعادة أن توضع المتة في كرة من القرع الصفراء والخشب المحفور المجوف، ويقوم الشاربون بصنعها وزخرفتها هي والبومبيل.

وقد نقل شراب المتة من أمريكة الجنوبية إلى بلاد الشام وغيرها من البلدان العربية المهاجرون والعرب إلى أمريكة والعائدون منها. وأصبح شراب المتة منتشراً في مواطن العائدين الأُول، ثم انتقل إلى المدن الأخرى.

هل هناك أنواع أخرى من المتة ؟

نعم هناك ما يسمى بهشية الكوادور والمعروفة عملياً باسم Ilex guayusa، وهي تستخدم بطريقة مماثلة للمتة، ولكنها تستخدم أيضاً لعلاج الملاريا وآلام الكبد والزهري، وتنظف الجهاز الهضمي. ويعتقد شعب جيبارد أنها مفيدة أثناء الحمل، كما يعدونها مقوية للباءة.

المحلب
Mahleb

هو عشب يصل ارتفاعه إلى نحو المترين، وله ورق شبيه بورق المشمش أو أصغر منه قليلاً. وهو معمر وله أزهار صغيرة بيضاء إلى وردية، وثماره عبارة عن حبوب منتشرة على جميع الأغصان وهو مدور.

يعرف علمياً باسم Prunus vinginiana من الفصيلة الوردية Rosaceae.

الموطن الأصلي للنبات: أذربيجان ونهاوند.

الجزء المستخدم من المحلب: البذور.

المحتويات الكيميائية:

يحتوي المحلب على زيت طيار وبروناسين Prunasin وأنزيم البرونيز Prunase وحمض الكومارين وأميجدالين Amygdalin ومواد عفصية وسكرية وهلامية.

الاستعمالات:

ماذا قال عنه الأقدمون: يقول إسحق بن عمران: «المحلب ضروب أبيض وأسود وأخضر، وصغير الحب وأكبره مثل الجلنارة، وهو الجزيري، وأصغره الأندلسي، وأجوده أبيضه وأنقاه وأذكاه رائحة؛ يستعمل منه قلوبه دون قشره، وهو أسود القشرة وداخله أبيض. يؤتى به من أذربيجان ونهاوند ويجمع أبولول». أما داود الأنطاكي فيقول:



«مفـرح، مقوٍ للحواسـ، مانع الخفقان والبلغم، يمنع ضـيق النفسـ والرطوبات اللزجة. منق للمعدة، ويحلل الرياح وأوجاع الكبد والكلى والطحال والحصـى وعسـر البول. مسـمن، ومفتح السـدد، قالع للكلف والجرب، ومنق للبشرة، يطلي على الوجه فيقلع الكلف، وينقي البشـرة. نافع للفالج والمفاصـل والأورام والنقرس شرباً وطلاءً،

ويجبر الكسور، ويشد عضلات البدن، ويطرد الرائحة الكريهة للنفس، وطارد للهوام، ومسقط للديدان، وذلك بمزجه مع العسل طعاماً. يقوي الأعضاء الضعيفة، مانع للنزلات، يزيل الغشي وأوجاع الكبد والظهر. يبطل السحر إذا حمل في خرقة زرقاء والتبخر به».

أما ابن سينا في القانون، فيقول: «جلاء لطيف محلل مسكن للأوجاع. جيد لأوجاع المفاصل والخاصرة والظهر، نافع للغشي مشروباً بالعسل، نافع من القولنج والحصاة في الكلية والمثانة. نافع للظهر مشروباً بماء العسل».

أما ابن البيطار فيقول: «حار لين نافع لوجع الخاصرة إذا شرب نفع من الغشي. يعد أحد الأدوية النافعة للتنقية من الفضول المخرجة للدود وحب القرع. مفتت لحصى الكلى والمثانة. جلاء محلل لطيف مسكن للأوجاع جيد للظهر. نافع للقولنج، يقوي الكبد. يقلع الكلف إذا دق وخلط بالماء وطلي على الكلف أزاله».

وفي الطب الحديث «يستخدم لتسكين حالات الربو والسعال والكحة والنزلات الصدرية، ويرجع هذا التأثر إلى تكون حامض الهيدروسيانيك، الذي يتولد من جلوكوزيد البروناسين المركب الرئيس في المحلب.

كما يقوم المحلب بخفض درجة الحرارة عند الأطفال عندما يسحق سحقاً ناعماً، ويخلط مع ماء دافئ لتكوين عجينة رخوة توضع على جبين الطفل، فإن الحرارة تنخفض بشكل جيد، وهذا مجرَّب.

كما أن المحلب إذا سحق سحقاً ناعماً وخلط بقليل من الماء الدافئ، ووضع كلبخة على مواقع الكلف في الوجه مرة كل يوم بضعة أيام، فإنه يزيل الكلف.

يدخل المحلب في وصفات التسمين، فهو مسمن جيد للنحفاء.

المرقئة الكبيرة

Great Burnet



عشب معمر له جذمور غليظ، وباقة من الأوراق في قاعدة العشب، أوراقه ريشية مؤلفة من ٧ إلى ١٥ وريقة ذات أعناق طويلة بيضاوية الشكل ومسننة الحواف. ذات ساق قائم. الأزهار بنفسجية اللون صغيرة الحجم، تنتظم فوق الأغصان على شكل سنابل.

الموطن الأصلي للعشب: أوروبة. وليس لهذا العشب علاقة أو قرابة بعشب المرقئة كاسرة الحجر؛ حيث إنها من فصائل مختلفة وأجناس لا علاقة لهما ببعض.

الجزء المستخدم من العشب هو الجذمور والأوراق قبل الإزهار. يحتوي النبات على مواد عفصية وصابونينات وجلوكوزيدات وفلافونويدات وفيتامين ج.

كان النبات يستخدم تقليديا لوقف نزيف الدم من الجروح الخارجية ومن النزيف الداخلي. ويستخدم الجذمور حالياً كمُغلّى لعلاج التهابات المعدة والأمعاء، والإسهال، ولوقف نزيف اللثة، ولعلاج نزيف الطمث القوي والصعوبة في التبول. أما الاستعمال الخارجي للنبات فتستعمل الأوراق والأغصان الفتية على هيئة ذرور لعلاج القروح والجروح المفتوحة والطفح الجلدي. كما تستعمل كغرغرة لعلاج التهاب اللوزتين.

المرقئة كاسرة الحجر

Saxifrage

عشـبة معمرة ذات جذر طويل يشـبه في شـكله المغزل أو الجزر، سـاقه مضلع ومكسـو بشـعر دقيق متفرع في الجزء العلوي. أوراقه ريشـية وخاصـة السفلى، بينما الأوراق العلوية للساق معنقة ومقسمة على وريقات صغيرة. أزهار العشبة بيضاء اللون منظمة في عناقيد في نهاية أغصان النبات.

الموطن الأصـلي للعشـبة جميع أنحاء أوروبة، وينمو في الأماكن الجافة على تربة كلسية.

الجزء المستخدم من العشبة جذورها، التي تحتوي على زيت طيار وفيوروكومارين ومواد قابضة ومواد صابونية.

تسـتخدم الجـذور علـى نطاق واسـع في الطب الغربي كمقشِّـع للبلغم، ومضـاد للتقلصـات، ومدر للبول، ومطهر، وتسـتعمل الجذور بشـكل محلول أو بشكل مسحوق لعلاج الربو والتهابات الجهاز التنفسـي، واضطرابات الجهاز الهضمي، والانتفاخات المعروفة بتطبل البطن وكذلك الإسهال.

ويجـب عدم اسـتخدام جرعات كبيرة، حيث إنها تؤذي الكلى. تسـتعمل الجذور خارجياً على هيئة لصقات لعلاج الجروح البطيئة الالتئام، وتستخدم غرغرة لألتهاب اللثـة؛ حيـث يؤخـذ مـلء ملعقة وتغلى مع مـلء كوب ماء مـدة ٥ دقائق، ثم تصـفى، ويستعمل غرغرة بمعدل أربع مرات في اليوم.



المسك
Musk



المسـك كلمة عربية واسم لطيب من الأطياب القليلة التي مصادرها حيوانية.

والمسـك يحُصَل عليه مـن غزال المسـك، وهـو حيـوان لـه شـكل الغـزال عامة، طوله يبلغ نحو المتر وارتفاعه عند الأكتـاف يبلغ نحو نصـف المتر، وشـعره بني رمـادي، وهو طويل وخشـن. وغزال المسك من الغزلان الخوافه، يسعى لطلب طعامـه ليلاً، وهو سـريع الهرب، ولذلك يصعب على الصـيادين صيده، ويلجؤون إلى نصب المصايد لاصطياده.

وغزال المسـك يقطن غابات الهملايا، ويفضـل أعاليها، وتمتد مسـاكنه إلى التبت وإلى سـيبيريا والشـمال الغربي من الصين وأواسط آسيا عامة.

يوجـد المسـك في كيس يبلـغ حجم التفاحـة أو البرتقالة عند الفتحـة القلفية في مؤخرة البطن للذكور دون الإناث، في هذا الكيس يفرز الغزال مسكه.

فالذكور هي وحدها مصـدر المسك، ولا بد من قتل الغزال للحصول على المسك؛ حيث يفصـل هذا الكيس أو الغدة فصـلًا كاملاً، ثم تجفف في الشـمس أو على حجر أو تغطس في زيت سـاخن جداً. ويقال: إن الكيس الذي يحوي المسـك ليس إلا خراجاً كبيراً، ويقوم الغزال عند نضـجه بحكه على أحجار خشـنة؛ فينسـلخ الكيس بما فيه، ويجمعه تجار المسك من على الأحجار كما هو.

والمسـك يظهـر في التجارة، إمـا كما هو على هيئة غدد كاملـة Musk in pods أو مستخلصاً على شكل محبب Musk in grain وأحسن أنواع المسك هو الوارد من الصين أو التبت، ويليه الوارد من أسام أو نيبال، وأقلها الوارد من سيبيريا.

والمسك الجيد عبارة عن مادة جافة قاتمة اللون إرجوانية، ملساء، مرة المذاق.

المحتويات الكيميائية للمسك:

يحتـوي المسـك على زيـت طيار، والمركـب الرئيسـ في هذا الزيت هو مسـكون Muskone. وهـو مركـب كيتـوني. كمـا يحتـوي المسـك علـى هرمونات سـتيرويدية ومسكوبايريدين وقلويدات أخرى وببتينات.

الاستعمالات:

يسـتعمل المسـك على نطاق واسـع، ويكفي أنه نزل في القرآن الكريم، وفي الأحاديث النبوية الشـريفة، فقد ثبت في صحيح مسلم عن أبي سعيد الخُدْرِي رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ، عن النبي ﷺ أنه قال: «**أطيب الطيب المسك**» وفي الصـحيحين عن عائشـة رضي الله عنها «**كنت أُطيِّب النبي ﷺ قبل أن يُحرِم، ويوم النَّحر وقبل أن يطوف بالبيت بطيب فيه المسك**».

والمسك ملك أنواع الطيب وأشرفها وأطيبها، وهو الذي يضرب به الأمثال، ويشبه به غيره، ولا يشبه بغيره، وهو كثبان الجنة.

والمسـك يسـر النفس، ويقويها، ويقوي الأعضـاء الباطنة جميعها شـرباً وشماً، والظاهرة إذا وضع عليها. نافع للشيوخ والمبرودين، لا سيما زمن الشتاء، جيد للغشي

والخفقـان وضـعف القوة بإنعاشــه للحرارة الغريزيــة، ويجلو بياض العين، وينشـف رطوبتهــا، ويخرج الرياح منها ومن جميع الأعضــاء، ويبطل عمل الســموم، وينفع من نهش الأفاعي. وهو أقوى المفرحات، مطيِّب للعرق، مقوٍ للقلب، مشــجع لأصحاب المرة الســوداء، وهو مســخن للأعضــاء، مقوٍ لها. إذا أخذ جزء يســير منه وخلط مع دهن خلطاً جيداً وطلي به رأس الإحليل أعان على كثرة الجماع، وســرعة الإنزال. فهو ينفع من العلل الباردة في الرأس.

المسك يدخل كمثبت في أغلى أنواع العطور؛ حيث يعطي رائحة نفَّاذة لها ودواماً، ورائحته أبقى من كل الروائح.

يوجد مســك مشــيد كيميائياً وهو أبيض، ولكنه أرخص ثمناً من المسك الأصلي، مسك الغزال.

منتجات النحل

Bee Products

يرتبط العسل في ذهن الإنسان بالنحل، ويظن كثيرون أن النحل لا ينتج إلا العسل، مع العلم أن هناك منتجات هامة للنحل تستخدم في الغذاء والدواء.

ما هي النحلة؟ النحلة حشرة تنتمي إلى قسم مفصليات الأرجل، ولها أنواع عديدة؛ منها نحل الخشب، ونحل الأرض، والنحل الطنان (وهو ذو فائدة كبيرة في تلقيح الأزهار بسبب كبر حجم جسمه، الذي يحمل حبوب اللقاح من زهرة إلى زهرة)، والنحل الاستوائي وهو نحل ضخم الجسم، يبني عادة قرصاً كبيراً من الشمع في قمم الأشجار الضخمة. وأهم الأنواع التي لها منتجات هامة في حياة الإنسان هي على النحو الآتي:



١- النحل الإيطالي: وهذا النوع من النحل يميل لونه للاصفرار، وموطنه الأصلي جبال الألب في إيطاليا، وهو نحل وديع، يعيش في المناخ الحار والبارد، وهو أنشط أنواع النحل في جمع العسل وقليل في جمع العكبر، ملكاته كثيرة الإنتاج.

٢- النحل القوقازي: وهذا يميل لونه للسنجابي، وهو نحل وديع، يتميز بجمع كميات كبيرة من العكبر.

٣- النحل المصـري: وهذا النوع يميل لونه للاصـفرار، لا يتحمل البرد وهو شرس أحياناً، وشـغالاته صـغيرة الحجم، وملكتـه وافرة الإنتاج، لون شـمعه أبيض، يجمع العكبر بكثرة.

٤- النحل السـوري: يميل لونه للاصفرار وموطنه الأصـلي سورية، وهو يشبه إلى حد ما الإيطالي، لكن شغالاته شرسة، وتدافع عن خليتها بعنف.

٥- النحل التونسي: وهو نوع شرس يتكاثر بسرعة، ويجمع العكبر بكثرة.

٦- النحل الألماني: لونه أسود شرس قليل الإنتاج وشغالاته كسولة.

والنحل من الحشـرات الاجتماعية التي تعيش في مجموعات، تتكون كل منها من الملكة والشـغالات والذكـور. والملكة لا تختلف كثيراً عن بقيـة النحل عند خروجها من البيضة، ولكن بإطعامها بالغذاء الملكي Royal Gilly الذي تنتجه وتصنعه الشغالات في غددها اللعابية، فيكبر حجمها بسرعة خيالية، وتبدأ بوضع بيضة كل دقيقة على مدار اليوم؛ ونظراً لغذائها الخاص فهي تستمر في التبييض مدة تصل إلى ٥ سنوات.

أما الشـغالات فتقـوم بتنظيف الخلايا، وتغذيـة الملكة بإفرازها للغـذاء الملكي، وتغذيـة اليرقـات الغنية واليرقـات الملكية. والشـغالات تجمع رحيـق الأزهار وحبوب اللقاح، ولتحديد نوع الأزهار التي أعطت العسـل، يتم فحص قطرة من العسـل تحت المجهـر لمعرفة نوعية حبوب اللقاح الموجودة فيه، فإذا تبين أن نسـبة حبوب اللقاح قد بلغت في هذا العسل ٥٠٪ لنوع نبات واحد من إجمالي حبوب اللقاح التي تحتويها فإننا ننسب هذا العسل إلى ذلك النبات.

وأهم أنواع العسل وصفاته حسب الدراسات الأوروبية هـي:

١- عسـل الطلح أو السنط: له لون عنبري، وأصفر ذهبي، رائحته خفيفة، وطعمه شديد الحلاوة، وقوامه سائل.

٢- عسـل الخلنج: لونـه بني محمر، له رائحه قوية، طعمـه خاص ومميز، وقوامه لزج (شبه سائل).

٣- عسـل الكسـتناء (أبو فروة): لونه بني غامق، رائحته قوية، طعمه مميز، يميل للمرارة، قوامه ثخين وأحياناً لزج.

٤- عسـل اليوكالبتوس: لونه عنبري، رائحته عطرية، ومذاقه لذيذ، كثيف القوام، دبق وحبيبي ناعم.

٥- عسـل البرتقـال: لونه عنـبري فاتح، له رائحـة خفيفة، وطعمـه لذيذ، وقوامه حبيبي.

٦- عسل طعاميل الجبل (حصى البان): لونه شاحب يميل للبياض، رائحته خفيفة ومستحبة، قوامه حبيبي.

٧- عسل الزيزفون: لونه أصفر شاحب، رائحته عطرية قوية، وطعمه لذيذ، وقوامه كثيف ودبق.

٨- عسل البرسيم: لونه أبيض، رائحته خفيفة ومستحبة، وقوامه حبيبي ناعم.

٩- عسل الزعتر البري: لونه عنبري خفيف، رائحته عطرية، طعمه عطري عذب، وقوامه كثيف ودبق.

١٠- عسل التنوب (الصنوبر الصغير): لونه بني مسود مشوب بلون أخضر غامق، رائحته عطرية، طعمه لذيذ، وقوامه سائل.

١١- عسل الزعرور البري: لونه عنبري خفيف، ورائحته عطرية، طعمه حلو لذيذ، قوامه حبيبي ناعم.

١٢- عسـل الخزامي: (نبات اللافاندر جيت) يسميه أهل الشام: بنبات الخزامى مع أن نبات الخزامى في نجد يختلف تماماً عن نبات اللافاندر).

لونه عنبري خفيف، ورائحته عطرية، وقوامه دهني.

١٣- عسـل السدر: لونه يميل إلى السـواد، رائحته خفيفة جداً، وطعمه حلو لذيذ، وقوامه سائل دبق.

وأفضل أنواع العسل هو الذي يجمعه النحل في فصل الربيع، ويليه العسل الذي يجمعه النحل في الصيف، وأردؤه عسل الشتاء. للعسل أسماء كثيرة منها الشهد؛ ويعني العسل المحنك ما دام لم يعصر من شمعه، والضرب ويطلق على العسل الأبيض الجامد، الذوب ويطلق على العسل الصافي الخالي من أي شوائب. رحيق النحل أي الصافي والخاص من انتاج النحل.

متى عرف الإنسان العسل ؟

تعود معرفة الإنسان للعسل إلى ما قبل التاريخ، وربما عرفه الإنسان منذ أن وجد على سطح الأرض، وأقدم الكتابات التي تحدثنا عن العسل تعود إلى ما قبل ثلاثة آلاف سنة قبل الميلاد، فقد وجد اسم العسل منقوشاً على بعض الآثار الفرعونية. كما وجدت مقادير من العسل في مقابر فرعونية، لم تفسد وإنما تغير لونها فقط إلى اللون الأسود. كما عثر على ملاعق في برميل عليها آثار العسل من أيام الفراعنة. عثر على جثة طفل مغمورة في إناء مملوء بالعسل، وذلك في هرم من أهرام الفراعنة بمصر، وذلك إن دل على شيء فإنما يدل على ما في العسل من أسرار عجيبة، جعلت جثة هذا الطفل لا تتعفن ولا تعطب خلال ٤٥٠٠ سنةٍ؛ وذلك بأمر الله الذي أودع في العسل شفاء لمعظم الأمراض. كما يروى أن جثة الإسكندر الأكبر أرسلت إلى مقدونيا وهي مغمورة بالعسل. وكان الرومانيون واليونانيون يستعملون العسل لحفظ اللحوم.

لقد ورد ذكر العسل في التوراة في «الإصحاح الثالث والأربعين من سفر التكوين حين أراد إِخوة يوسف الرجوع إلى مصر لشراء القمح وأخذ أخيهم بنيامين معهم، تلبية لطلب يوسف، فقال لهم أبوهم: «وأنزلوا للرجل هدية قليلة من البلسان وقليلاً من العسل». وسليمان بن داود -عليهما السلام- كان يأمر بالبحث عن العسل واستعماله.



وفي الأساطير الهندية القديمة «أن السماء منحت الحياة للناس في شكل نحلة تقف على زهرة اللوتس» فقد كان الهنود ينسبون إلى العسل كثيراً من المزايا الشافية

والمقوية، ويقولون: إنه الدواء الذي يهب السعادة للسعداء ويحفظ شبابهم، وأنه ترياق لكل السموم المعدنية والحيوانية والنباتية.

وفي اليونان القديم كان العسل يعد أغلى ما تنتجه الطبيعة، وكان الإغريق يظنون أن آلهتهم خالدة، لأنها طعمت عسل النحل. وقد اعترف عالم الرياضيات فيثاغورث بأنه عاش إلى التسعين من عمره في صحة كاملة وعافية تامة بفضل طعامه للعسل.

وقالت آل تورفيدا الطبيبة العالمة الهندية: إن حياة الإنسان يمكن إطالتها إذا حافظ الإنسان على وجبة أهمها العسل واللبن. لقد عاش العالم ديموقرينس مبتكر النظرية الذرية إلى ما بعد مائة العام، ولما سئل عن سبب ذلك قال: إني طعمت العسل مع الطعام، وأدهن بَشَرَتي بالزيت. وكان أبوقراط الطبيب الكبير والفيلسوف القديم الذي عاش من العمر ١٠٧ سنة، كان يأكل العسل باستمرار، وقد استعان به في طبه كعلاج لكثير من الأمراض، وقد قال: إن العسل مع غيره من الأغذية الأخرى يمنح الصحة. ولما سئل أحد المعمرين الرومانيين من ذوي السلطان عن السبب في صحته العقلية والجسمية حتى وقت سنه المتأخرة، حيث وصل إلى مائة عام، قال: العسل من الداخل والزيت من الخارج.

وماذا عن معرفة العرب للعسل ؟

لقد عرفت العرب النحل والعسل منذ أزمنة بعيدة، وتحدثوا عنهما في نثرهم وشعرهم، فقد وصفوا النحل نثراً كما يأتي: وكفى النحلة فضيلة ذات وجلالة صفات، أنها أوصي إليها، وأثني في الكتاب عليها. تعلم مساقط الأنواء وراء البيداء، فتقع هناك عن نورة عبقة وبهارة أنقة، وترتشف منها ما تحفظه رضاباً وتلفظه شراباً، وتتجافى بعداً منه عن أكرم مجتنى وأحكم مبتنى.

ووصفوه شعراً، فقالوا:

لله ريقة نحل ... رعى الربى والشعاب
وجتاب أرضاً فارضاً ... يغشى مصاباً مصاباً
حتى ارتوى من شفاء ... يحج منه رضابا
إن شئت كان طعاماً ... أو شئت كان شراباً

ولما جاء الإسلام ورد ذكر العسل في القرآن الكريم والأحاديث النبوية الشريفة.

التركيب الكيميائي للعسل:

يحتوي العسل على ماء وجلكوز وفركتوز وسكروز وأحماض أمينية (المكونة للبروتينات) وأحماض دهنية، التي تساعد على امتصاص بعض الفيتامينات في القناة المعوية. ومعادن مثل الكالسيوم والفسفور والبوتاسيوم والصوديوم والحديد والمنجنيز والنحاس. ومن المعروف أن معدني الكالسيوم والفوسفور يساعدان على تكوين وتقوية العظام والأسنان، والبوتاسيوم والصوديوم والكالسيوم تساعد على تنظيم حركة الأعصاب والعضلات. أما الحديد فله دور كبير في تكوين هيموجلوبين الدم؛ حيث إن نقصه يؤدي إلى الإصابة بفقر الدم. كما يحتوي العسل على كثير من الفيتامينات مثل ج ومجموعة فيتامين ب المركب، وتتركز أهمية هذه الفيتامينات في مساعدة الجسم على تصنيع البروتينات والهرمونات والأغشية الداخلية للأوعية الدموية والوقاية من الكثير من الأمراض. كما يحتوي على ب١ ، ب٢ بالإضافة إلى الأحماض العضوية والأنزيمات وبالأخص أنزيم الأنفيرتيز الذي يساعد على تحويل السكروز إلى مادتي الجلوكوز والفركتوز اللذين يسهل امتصاص هضمهما، وكذلك أنزيم الأميليز وأنزيم اللايزوزايم وزيوت طيارة، كما يحتوي العسل على دكسترين وشمع وحبيبات لقاح وحمض الفورميك.

الغذاء الملكي Royal Gilly:

تفرز الغذاء الملكي غدد خاصة عند الشغالات الفتية، اعتباراً من اليوم الثالث من عمرها وحتى اليوم الحادي عشر، ثم تضمر هذه الغدد وتتوقف عن الإفراز. إن الغدد التي تفرز الغذاء الملكي في الغدد اللعابية الجبهية، التي تسمى الغدد البلعومية، وهي تتواضع مصفوفة على ناحيتي الرأس، وتصب مفرزاتها في فم الشغالة عبر قناة دقيقة، ويستعمل النحل هذا الإفراز لتغذية الملكة وصغار اليرقات، ويسمى الغذاء الملكي بالفالوذج الملكي. وللغذاء



الملكي ألوان تختلف حسب فصول السنة، حيث يتدرج لونه من الأبيض الفاتح إلى الكريمي الغامق. والغذاء الملكي يخزن في درجات حرارة منخفضة، لا تزيد عن ١٠ درجات مئوية، ويبقى محتفظاً بمواصفاته مدةثمانية عشر شهراً بعد جنيه دون أن يطرأ عليه أي تغيير.

التركيب الكيميائي للغذاء الملكي:

يتركب الغذاء الملكي من نحو ٦٦٪ ماء، ١٤٪ سكريات، ١١٪ بروتينات، ٦٪ دهون، ١٪ مركبات مختلفة مثل الفيتامينات والمعادن والهرمونات ومضادات حيوية وطعم الغذاء الملكي حامضي، حيث درجة الحموضة فيه ٤، وله رائحة قوية تشبه رائحة الفينول.

حبيبات اللقاح Pollen grains

حبيبات اللقاح هي أحد منتجات النحل، وهي لقاح الأزهار يجمعها النحل من أزهار النباتات والأشجار، كما يجني الرحيق، ويقوم النحل بتشكيلها على شكل قطع صغيرة بعد أن يبللها بالعسل لغرض حماية حبوب اللقاح من الفساد، ويقوم بعد هذه العملية بوضعه في كيس خلفي يسمى سلة اللقاح عند أرجله الخلفية، ويذهب بها إلى الخلية.

ولحبوب اللقاح أهمية في بناء خلية، حيث يعتمد عليه النحل اعتماداً كبيراً في تغذية اليرقات، ونقصه يؤدي إلى عدم تمكن النحل من مزاولة عمله بالخلية بهمة ونشاط، حيث تتوقف الملكة عن وضع البيض. ولا غرابة إذا عرفنا أن معظم المحاصيل الزراعية التي تحتاج إلى تلقيح. يعود الفضل في ذلك إلى النحل، بل إن بعض المزارعين يضعون خلايا النحل في مزارعهم ويعتمدون على النحل اعتماداً كلياً في عملية التلقيح حيث يزيد الإنتاج بشكل جيد.

المكونات الكيميائية لحبوب اللقاح:

تحتوي حبوب اللقاح على نسبة عالية من البروتينات تتراوح ما بين ١٥ - ٣٣٪ وتتكون من أحماض أمينية مهمة، وأهمها الليزين Lysin والتربتوفان Tryptophane

والأرجنين Arginine والسيستين Cystine والتيروزين Tyrosine والليوسين Leucine والميثونين Methionien. وتحتوي على سكريات بنسبة تقدر بنحو ٣٧٪ ومن أهم مكوناتها النشاء واللاكتوز، وكذلك دهون بنسبة ١٥٪ وماء بنسبة ما بين ٥ - ١٥٪. كما تحتوي على أنزيمات وعدد كبير من الفيتامينات وأملاح معدنية وأنزيمات ومضادات حيوية ومواد صباغية.

شمع العسل Wax:

عندما تنتهي الشغالات من تغذية اليرقات في اليوم الحادي عشر من عمرها فإنها تبدأ بتصنيع الشمع، وتستمر في ذلك حتى اليوم الحادي والعشرين، وذلك دون أن تغادر الخلية، ثم تبدأ طيرانها لجمع الرحيق. تفرز غدد الشمع التي تقع على الوجه السفلي لبطن النحلة بين حلقات بطنها الأربع الأخيرة، مادة الشمع، وهذه تنضج وتجف وتتصلب على هيئة قشور، تظهر على جراب خاص موجود في الحلقات الأربع المذكورة، فتجمعها النحلة بفصلها عن جسمها بوساطة ملاقط أرجلها الخلفية، ثم تقوم بهرسها وعجنها قبل استعمالها في صنع الإطارات الشمعية في الخلية وبناء الخراريب (العيون السداسية) بطريقة فنية منظمة بشكل مذهل.

التركيب الكيميائي لشمع النحل:

لكي يصنع النحل كيلو جرام من الشمع فإنه يحتاج إلى استهلاك ما بين ٧ إلى ١٠ كيلو جرام من العسل، ويكون الشمع حديث الصنع أبيض اللون، يتحول إلى الأصفر ثم البني الغامق. يتركب الشمع من أحماض دهنية وهيدروكسولية وهيدرات الكربون، وغيرها وفي أغلب الأحيان يكون مشوباً بنحو ٥٪ من حبوب اللقاح والعكبر ومواد أخرى، بمعنى أنه نادراً ما يكون نقياً.

العكبر Propolis

العكبر عبارة عن مادة راتنجية صمغية، تجمعها الشغالات من براعم ولحاء بعض أنواع الأشجار: كالحور والصفصاف والدردار والصنوبر والبلوط وغيرها. تستخلص النحلة العكبر من براعم ولحاء الأشجار بوساطة فكها، ثم تنقله بوساطة أرجلها الأمامية والوسطى إلى سلال موجودة على زوج أرجلها الخلفية، وتستمر في فعل ذلك

حتى تمتلئ تلك السلال بالعكبر، ثم تطير به إلى الخلية، فإذا كانت درجة الحرارة منخفضة نسبياً، فإن العكبر يكون صلباً بحيث لا يمكن تفريقه إلا بعد مرور بعض الوقت، والنحلة في داخل الخلية التي تكون حرارتها مناسبة لذلك، ثم تستخرجه من سلال أرجلها، وتمزجه بلعابها الغني بالأنزيمات. يجمع النحل العكبر في بداية موسم الربيع في الوقت الذي يجمع فيه حبوب اللقاح، ثم يتوقف عن جمعه حتى موسم آخر.

يختلف العكبر في خصائصه باختلاف مصدره، ولذلك فمن المفيد في أثناء استعماله كعلاج استخدام عكبر متعدد المصادر ذي خواص متكاملة.

يستخدم النحل العكبر للأغراض الآتية:

١- سد الشقوق الموجودة في جدران وسقف وأرض الخلية، لتأمين عزلها عن المحيط الخارجي.

٢- دعم بنية الإطارات ولصقها مع بعض.

٣- عند بداية فصل الشتاء يقوم النحل مستعملاً العكبر بتضييق فتحة الخلية، لمنع تسرب البرد إلى الداخل.

٤- ينشر النحل خلف فتحة الخلية تحصينات مهمة جداً من العكبر، لمكافحة الحيوانات الكبيرة نسبياً التي تحاول الدخول إلى الخلية.

٥- يستعمل كمضاد حيوي، وذلك بتغطية جدران الخلية به وطلاء جدران الحاضنة من الداخل بطبقة رقيقة منه منعاً لأي إصابة.

محتويات العكبر الكيميائية:

لقد تبين أن العكبر يحتوي أكثر من عشرين مركباً، حيث يحتوي على ٥٥٪ مواد راتنجية، ٣٠٪ شمع، ٢٠٪ صمغ، ٥٪ حبوب لقاح، ١٠٪زيوت ومركبات متنوعة وشوائب ومضادات حيوية.

وللعكبر ألوان مختلفة، تتباين حسب مصدره، فمنه البني والأصفر والأسود، وبعضه يميل إلى الأخضر والأحمر. وله رائحة عطرية قوية مميزة، تجمع بين رائحة الراتنج والشمع والعسل وحبوب اللقاح.

سـم النحل: يفرز سـم النحل جهاز خاص يتمركز في الحلقـة الأخيرة من بطن النحلة الشغالة، وكذلك للملكة جهاز سمي بأبرة للسع، ولكنها لا تلسع إلا ملكة أخرى. أما الذكور فليس لها غدد سامة.

يتكون الجهاز السـمي للنحلة من غدتين وكيس السـم وإبرة اللسـع. تفرز إحدى الغدتين سـائلاً قلوياً، وتفرز الأخرى سائلاً حمضـياً، وتتصلان بوساطة قناة خاصة بكيس صغير يدعى كيس السم، أما الإبرة، المعروفة بآلة اللسع فتتألف من غمد ينتهي بكلاليب مدببة، وعند اللسع تبقى الإبرة عالقة مكان اللسع بوساطة الكلاليب.

سم النحل عبارة عن سائل عديم اللون، طعمه مر وشديد الحموضة، وله تأثيرات متفاوتة على الأشخاص الملسوعين، فمنهم من يتأثر به قليلاً، ومنهم من يحدث عنده حساسـية شديدة يصـاحبها تورم وتشـنجات. مع وذمة في الرئة وصعوبة في التنفس وانحلال الدم وكريات حمر، وربما تحدث صدمة.

تركيب سم النحل:

يتركب سـم النحل من حمض كلور الماء وحمض الخل وحمض الفوسـفور واليتين والهستامين والأبامين والميتولين والسيستين وغيرها وهي ذات تفاعل حمضي.

لعلاج لسعة النحل: لا بد من اتباع الخطوات الآتية:

١- تترك النحلة عادة إبرتها التي لسـعت بها في مكان اللسـع تحت الجلد، ولذلك يجـب إزالـة هذه الإبرة بوسـاطة ملقاط خاص، ويجب أن يتم ذلك بالسـرعة الممكنة وبهدوء بالغ، وذلك لكي لا يتسرب مزيد من السم إلى جسم الملسوع.

٢- يدهن مكان اللسعة بعصير بصل أو ثوم أو خل.

٣- الامتناع نهائياً عن فرك مكان السعة.

٤- إذا كان الملسـوع لديه حساسية مفرطة تجاه سـم النحل، فيجب نقله فوراً إلى المستشـفى، خاصة إذا كان قد تعرض للسعة سـابقة، وأبدى حساسية مفرطة في حينه.

استعمالات منتجات النحل:

أولاً: العسل:

للعسل فوائد كثيرة، فما ورد في القرآن الكريم والأحاديث الشريفة تذكرنا أن العسل فيه شفاء ومن أهم تأثيرات العسل ما يأتي:

١- علاج الإمساك: حيث يؤخذ كوب من اللبن البارد، ويذاب فيه ملعقة كبيرة من العسل؛ ثم يشرب مرة في الصباح وأخرى في المساء عند النوم فيزول الإمساك.

٢- علاج الإسهال: إن حديث الرسول ﷺ يذكرنا دوماً بعظم فوائد العسل، فذلك الرجل الذي جاء إلى الرسول ﷺ. وقال له: «**إن أخي استطلق بطنه، فأمره الرسول** ﷺ **بأن يسقيه عسلاً**» فسقاه أربع مرات وشفي من الإسهال.

٣- علاج قرحة المعدة والاثنى عشر: يؤخذ ملء ملعقة صغيرة من مسحوق قشور الموز المجففة، وتضاف إلى ملء ملعقة كبيرة من العسل، ثم تمزج مع نصف كوب حليب، ويؤخذ مرة في الصباح وأخرى في المساء مدة شهر.

٤- للأمراض الصدرية: يمزج ملء ملعقة من عصير الفجل مع ملء ملعقة من العسل، وتمزجان مع ملء كوب ماء دافئ، ويشرب مرة في الصباح وأخرى في المساء.

٥- لعلاج الربو: يؤخذ ملء فنجان قهوة من العسل وملء ملعقة سكنجبين، وملء ملعقة من خل بصل العنصل، وتمزج جيداً مع العسل، ثم يمزج الجميع في ملء كوب ماء ويذاب جيداً، ثم يشرب على الريق يومياً مدة أربعة أسابيع.



٦- علاج عضــلات القلب والرعشة: يشرب على الريق يومياً كوب من الماء البارد محلى بملعقتين من العسل، ويستمر ذلك مدة أسبوع.

٧- عــلاج الروماتــزم: يؤخذ ملء فنجان قهوة من العســل، ويمــزج به ربع ملعقة صــغيرة من الحبة الســوداء وتخلط مع ملء كوب ماء دافئ، ثم يضــاف بضع نقــاط من زيت الزيتون والكافور، وتمزج جيداً وتشــرب قبل النوم. كما يمكن علاج مكان الألم بلسع النحل أو حقن سم النحل في مكان الألم.

٨- علاج الاستســقاء: يؤخذ ملء ملعقة من اللبان الذكر ويغلي مع ملء كوب ماء، ثم يبرد ويضاف له ملعقة كبيرة من العسل ويشرب مرة على الريق وأخرى في المساء يومياً، ويمنع المريض من طعام اللحوم، ويعتمد في غذائه على الشوفان وخبز القمح والعسل، وذلك مدة ثلاثة أيام.

٩- علاج حصوات الكلى: يؤخذ ورق الخباز البري قدر ملعقة بعد تنظيفه، ويضاف إلى ملء كوب ماء مُغلّى، ثم يضــاف إليه ملء ملعقة عســل كبيرة وملعقة زيت زيتون وبعد ١٥ دقيقة يصــفى ويشرب مرة واحدة عند الشعور بالمغص الكلوي ويستمر عليه مدة أسبوع.

١٠- لعلاج مشــكلات الكبد: يؤخذ ملء ملعقة صــغيرة من مسحوق لحاء البلوط ويعجن مع ملء فنجان قهوة عسل ويلعق على الريق يومياً ومدة شهر.

١١- لتســهيل الــولادة: عندما تبدأ المــرأة في الطلق تتناول مــلء فنجان قهوة من العسل، حيث تسهل عملية الولادة.

١٢- لطرد السموم من جسم الإنسان: يؤخذ ملء فنجان قهوة من العسل، ويمزج معه ملء ملعقة طعام من زيت السمسم، ويشرب صباحاً ومساءً.

١٣- لمنــع الأرق: يؤخــذ ملء كوب من الحليب الدافئ، ويضــاف إليــه ملء ملعقة طعام عسل، ويمزج جيداً ثم يشرب قبل النوم.

١٤- لعــلاج مرض التراخوما: يكتحل بالعســل الطبيعي مرة في الصــباح وأخرى عند النوم مع تناول ملعقة عسل يومياً.

١٥- لتخفيف حموضة المعدة: يؤخذ فص ثوم بعد تقشيره ويقطع ويوضع في ملء كوب حليب، ثم يضاف إليه ملء ملعقة عسل مرة واحدة في اليوم ومدة خمسة أيام.

١٦- لعلاج رائحة الفم الكريهة: يؤخذ ملعقتان من العسل وتذاب في ماء مُغلّى على نار هادئة حتى يظهر البخار، ثم يقوم الشخص ويستنشق البخار وتكرر هذه الجلسة عدة مرات مع استمرارية مضغ الشمع.

١٧- للقضاء على الثآليل: تسحق ملء ملعقة صغيرة من الحبة السوداء وتخلط مع ملعقة عسل طبيعي وتوضع على الثآليل وتغطى بلاصق بمعدل مرة واحدة في اليوم ويكرر العمل مدة أسبوع وبعدها سوف تتساقط واحداً تلو الآخر.

١٨- الغرغرينا والقروح المتعفنة: يؤخذ ملء فنجان من زيت كبد الحوت وفنجان من العسل وملء ملعقة طعام من مسحوق المر وتمزج جيداً ثم توضع على الغرغرينا أو الجروح المتعفنة بعد تنظيف المكان بمطهر، ثم يغطى بشاش وتكرر هذه العملية يومياً.

ثانياً: استعمالات الغذاء الملكي:

١- لعلاج العقم عند الرجال: يؤخذ مقدار ٥٠ ملليجرام من الخراريب مباشرة وتوضع فوق اللسان وتترك للامتصاص، ثم يشرب بعده ملء كوب من حليب البقر، ويستمر على ذلك مدة شهر يومياً، حيث يفيد في تنشيط الغدة الجنسية وعلاج الضعف الجنسي.

٢- لإعادة الخلايا التالفة: يؤخذ مقدار ٥٠ ملليجرام فور استخراجه من الخراريب ويوضع على اللسان؛ حيث يمتص ويكرر ذلك يومياً مدة أسبوع. وتستخدم الجرعة



نفسها في حالات ارتفاع الكوليسترول وارتفاع ضغط الدم وكذلك في الحالات العصبية والنفسية. كما يفيد في علاج كثير من أمراض الشيخوخة وفقر الدم الشيخوخي.

٣- تسهيل عملية الأيض في جسم الإنسان: يمزج الغذاء الملكي بنسبة ٣٪ مع العسل ويؤخذ ملء ملعقة صغيرة يومياً، حيث تزداد قوة الإنسان ونشاطه، ويصبح أكثر تحملاً للإجهاد، ويساعد على وقاية الجسم من الإصابات الجرثومية.

ثالثاً: حبوب لقاح النحل:

يستعمل حبوب اللقاح على نطاق واسع، حيث تعمل مقوياً، وتنشط الجسم، وتزيد من مناعته ضد الجراثيم، تزيد الشهية للطعام، تعيد التوازن في عملية الأيض بالجسم، تفيد الناقهين والمتعبين والمصابين بالتسمم، تفيد في حالات الإرهاق الفكري والعصبي، وتحسن المزاج، ويصبح الإنسان أقل عصبية، تنظم عمل الأمعاء وتشفي من الإمساك، تفيد في أمراض البروستاتا.

والجرعة لكل التأثيرات السابقة هي ملء ملعقة طعام صباحاً وأخرى مساءً. ويفضل أن تتم المعالجة بحبوب اللقاح مرتين في السنة، الأولى في بداية الخريف والثانية في بداية الربيع وأن تستمر كل معالجة مدةشهر.

رابعاً: شمع النحل:

يمضغ شمع النحل لعلاج حالات مرضية عديدة مثل التهاب الجيوب الأنفية المزمن، وأمراض اللثة، وحالات الربو، والزكام، والتهاب القصيبات، والطريقة أن توضع قطعة من الشمع في الفم وتمضغ بهدوء مدة ٢٠-٣٠ دقيقة ثم ترمى، ويكرر ذلك ٤ – ٦ مرات كل يوم أو أكثر، ويستمر فعل ذلك لحين الشفاء.

خامساً: العكبر Propolis:

١- علاج الجروح والحروق: يمزج مقدار ١٥ جراماً من العكبر مع ١٠٠ جرام من الفازلين، ويدهن به الجروح أو الحروق الجلدية صباحاً ومساءً ويكرر يومياً حتى الشفاء.

٢- علاج التهابات اللثة والحنجرة واللوزتين والبلعوم والقصبات الهوائية والرئتين، إضافة إلى التهاب الجيوب الأنفية والزكام والأنفلونزا، والتهاب القولون والقرحة المعدية، والتهاب المثانة والتهاب الكلى والبروستاتا. يؤخذ لعلاج الأمراض السابقة جرام واحد من العكبر ويوضع في الفم لكي يترطب باللعاب، ثم يمضغ بهدوء مدة نصف ساعة ثم يبلع مع قليل من الماء، ويستمر الاستعمال مدة ثلاثة أيام متتالية. أما في الحالات المزمنة فيستمر العلاج مدة ٢٠ يوماً.

سادساً: سم النحل:



بدأت قصة العلاج بسم النحل عندما أصيب طبيبٌ نمساويٌ اسمه د. ترنش بالحمى الروماتزمية، وأثناء مرضه تعرض للسع عدة نحلات فشفي على إثر ذلك من مرضه، فلفتت نظره تلك الظاهرة، فبدأ يعالج مرضاه بلسع النحل، وقد ذكر أنه عالج ١٧٣ مريضاً مصابين بالروماتزم بلسع النحل، فشفوا جميعاً. وهناك قصة أخرى أن طالباً كان يجري دراسة على النحل للحصول على درجة الماجستير، وكان مصاباً بالصدفية منذ ست سنوات دون أن يجد علاجاً وتعرض للسع النحل فتماثل للشفاء.

ومن أهم التأثيرات لسم النحل أنه يمنع تخثر الدم، ويحرِّض الجسم على إفراز هرمون الكورتيزون، وهو أكثر مضادات الالتهابات الروماتزمية. كما أنه يزيد مناعة الأجسام ضد الأمراض.



وطريقة العلاج بسم النحل باستخدام طرق اللسع، توضع النحلة على المكان المصاب من جسم المريض، وتحرَّض حتى تلسعه، ويبدأ العلاج بلسعة واحدة في اليوم الأول، ثم بلسعة نحلتين في اليوم الثاني، ثم ثلاث لسعات في

اليوم الثالث، وهكذا حتى تصل عدد لسعات النحل إلى عشر لسعات في اليوم العاشر، وعندها تنتهي مدة المعالجة الأولى بخمسة وخمسين لسعة. ثم يستريح المريض مدة ٥ أيام، ويكرر لسع النحل بمعدل ثلاث لسعات كل يوم ومدة ٥٠ يوماً أي ١٥٠ لسعة.

يوجد حالياً في الصيدليات مستحضرات جرى تحضيرها من النحل، وتباع بشكل حقن، وتحقن تحت الجلد في موضع الألم.

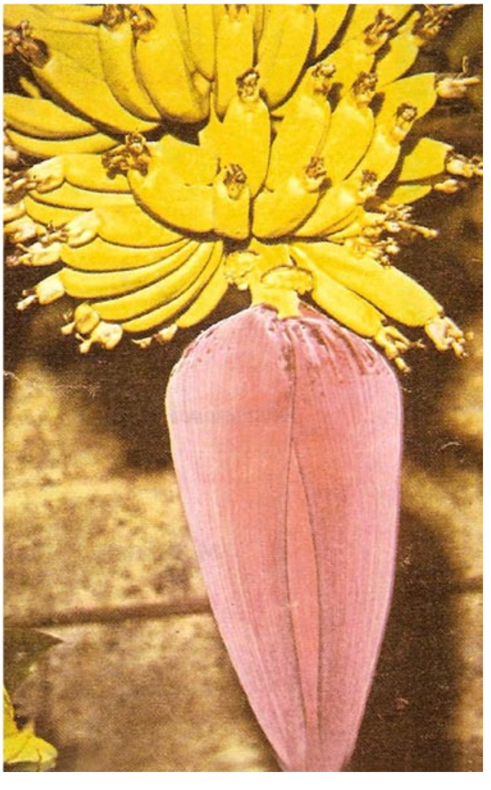
غش العسل:

يغش العسل عادة من قبل ضعفاء النفوس بالسكر وبدقيق البر المُحَمَّص ويكشف بوساطة الكحول، حيث لا يترسب فيه كما يغش بالدقيق غير المحمص وبالنشاء ويكشف بعدم ذوبانه في الماء البارد، ويكتسب اللون الأزرق إذا أضيف إليه محلول اليود. كما يغش العسل بالسكر والمولاس وعسل القصب أو بالسائل الحلو المستخلص من أشجار القيقب الكندية، الذي يباع في علب لاستعماله بديلاً للعسل في فطائر البان كيك.

يمكن كشف العسل المغشوش مخبرياً حيث يلاحظ نسبة الماء، وكذلك نسبة حبوب اللقاح ونسبة السكروز.

ويمكن الكشف شعبياً عن غش العسل حيث توضع نقطة من العسل على ورقة ثم تحرق فإذا انحرقت الورقة وكذلك نقطة العسل دل ذلك على أن العسل مغشوش، وإذا احترقت الورقة، عدا نقطة العسل وقطعة الورق الموضوع عليها النقطة؛ فإن هذا يدل على نقاوته وعدم غشه، كما يمكن رمي قطرة على رمل ناعم أو رماد ثم تحمل، فإذا لم يلتصق بها أي رمل أو رماد فهو نقي.

الموز
(Plantain) Banana



الموز نبات معمر من وحيدات الفلقة، ذات ساق قوية وأوراق عمودية لولبية، وأليافها قوية، ولونها أخضر داكن، وثمرتها تظهر في مجموعة من الأمشاط، يحتوي كل مشط منها على ١٠ - ٢٠ موزة؛ والموزه لبية متحورة خالية من البذور، وتموت الشجرة بعد إثمارها.

وقد تثمر عدة سنوات. وهي تنمو بسرعة وتعطي إنتاجاً وفيراً. وتقطع الأمشاط وجلدتها خضراء، وتشحن إلى مكان تصريفها، وهناك تخزن وتصبح القشرة صفراء ذات بقع سوداء، وتعالج بالتبخير لإنضاجها.

يعرف الموز بالطلح، ويعرف بأسماء «موز الفردوس» أو «تفاح الجنة» أو «تفاحة آدم أو «شجرة آدم»، لاعتقاد بعض القبائل أنه الثمرة التي حرمت على آدم وحواء. كما يسمى «بموز العقلاء أو الحلماء» لأن فلاسفة الهند كانوا يجلسون في ظله ويأكلون ثمره.

يعرف النبات علمياً باسم Musa spp من الفصيلة Musaceae.

الجزء المستعمل: الأزهار والثمرة والأوراق.

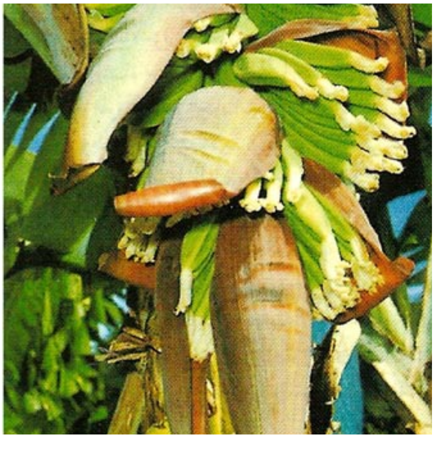
الموطن الأصلي للموز: الهند، أو الملايو، ومنها انتقل إلى فارس، ثم انتشر في بقية المناطق، وقيل: إنه ولد في أمريكا اللاتينية.

المحتويات الكيميائية:

يحتوي الموز على فيتامين أ، ج وفيتامين ب وقليل من فيتامين هـ ومعادن مثل الكالسيوم والمغنسيوم والحديد والفسفور والزنك والصوديوم ومواد عفصية وماء ونشاء وسكر العنب وسكر القصب ودهن ومواد بروتينية.

الاستعمالات:

لقد اكتشف البشر خصائص الموز الغذائية منذ زمن بعيد، فقد ورد في وثيقة يرجع تاريخها إلى ٣٠٣ سنوات قبل عصر المسيح -عليه السلام- كلام عن ثمرة ذهبية وخصائصها الغذائية.





والعــالم النباتــي بليني أثنى ســنة ٧٩ قبل الميلاد على الموز، فقــال: «إن الموز غذاء مألوف عند الفلاسفة الهندوس، وقد كانوا يستظلون بأوراق أشجاره الكبيرة، ويتخذون من ثماره الحلوة غذاء يســاعدهم على التأمل في أســرار الكون، ولذلك أطلق عليه اسم «طعام الفلاسفة» أو «فاكهة الحكماء».

وعرف العرب الموز منذ القدم، وورد ذكره في آثارهم الباقية وورد اسمه «الطلح» في القرآن الكريم في سورة «الواقعة»، وأشاد بعض الشعراء في وصفه منهم الشاعر «ابن الرومي» القائل:

إنــمــا الــمــوز إذ تمكن منه ... كاسمه مبدلاً من الميم فاءا
وكــذا فقده العزيز علينا ... كاسمه مبدلاً من الزاي تاءا
فهو الفوز، مثلما فقده المو ... ت، لقد عم فضله الأحياءا
ولهذا التأويل سماه موزاً ... من أفاد المعاني الأسماءا
نكهة عذبة وطعم لذيذ ... فنعيم متابع نعماءا
لو تكون القلوب مأوى طعام ... نازعته قلوبنا الأحشاءا

وأطال «ابن الجباس» في وصفه فقال:

كأنما الموز في عراجنه ... زمرد نظمت على قدره
فروع شعر برأس غانية ... عقص من بعد ضم منتشره
كأن من ضمه وعقصه ... أرسل شرابه على أثره
كأن أمشاطه مكاحل من ... زمرد نظمت على قدره
كأنما زهره الأنيق - وقد ... شقق عنه كمام مستتره
نظام ثغر يزينه شنب ... ممتزج شهده بمعتصره
كأن قامات سوقية عمد ... حنت أواوينها على جدره
كأن أشجاره- وقد نشرت- ... ظلال أوراقها على ثمره
حاملة طفلها على يدها ... تقيه حر الهجير في خمره
كأنما ساقه الصقيل - وقد ... بدت عليه رقوم معتبره
ساق عروس أميط مئزرها ... فبان وشي الخضاب في حبره
تصاغ من جوهر خلاخلها ... فتنجلي، والنثار من زهره
حدائق خفقت سناجقها ... كأنها الجيش أم في زمره

وكـل آيـاتـه فـبـاهـرة ... تبيـن في ورده وفي صـدره
كـأنمـا عمـره القصير حكى ... زمـان وصـل الحبيب في قصره
كـأن عـرجونه المشيـب أتـى ... يـخبـر أن حانـه انقضـا عمره
كـأنـه البـدر في الكمـال وقد ... أصيـب بالخسف في سنا قمـره
كـأنـه بعـد قطعـه، وقـد اصفر ... لمـا نـال مـن أذى حجـره
مـتيـم قـد أذابـه كـمـد ... يبيت مـن وجـده على خطـره
مـعلـق بالـرجاء ظاهـره ... يـخبر عمـا أجـن مـن خبـره
يطيـب ريحـا ويستلـذ جنـى ... علـى أذى زاد فـوق مصطبـره
كـأنـه الحـر حـال محنتـه ... يزيـد صبـراً علـى أذى ضـرره

وقد وصـف الموز في الطب القديم بأنه ينفع من حرقة الصـدر والرئة والسعال وقروح الكليتـين والمثانـة، ويدر البـول، ويزيد في المني ويحرك شـهوة الجمـاع، ويلين البطن ويسمن كثيراً ويؤكل عادة قبل الطعام، وأجوده الناضج، الحلو، الكبير.

الإكثـار من الموز يضـر المعدة، ويزيد في الصـفراء والبلغـم، وإذا مزج بالخل أو عصير الليمون وطلي به الرأس الأقرع، أو الحكة أفاد كثيراً. وطبيخه إذا مزج مع بذر البطيخ، ودهن الوجه به فإنه يجلو الكلف، وينعم البَشَـرَة، ويحسـن اللون، وإن وضـع ورقه على الأورام حللها، وورقه يدخل في تراكيب الكحة والربو الشعبي.

إن وجـود الأمـلاح المعدنية بكميـات كافية في المـوز والفيتامينـات تؤهله لتزويد الجسم بأكثر حاجته من العناصر الحيوية، فالكيلوجرام من الموز يحوي جراماً واحداً من الكالسيوم (١٠٠٠ مجم)، وحاجة الجسم من الكالسيوم هي جرام ونصف الجرام يومياً، وأكل ثلاث موزات تكفي لحصـول الجسـم على نصف حاجته، وكالسيوم الموز يهضم. والفسفور الموجود في الموز يسمى ملح الذكاء، والفلور الذي فيه يحمي الأسنان مـن التسـوس، وغنى الموز بفيتامين ج يجعله مقوياً للعضـلات وحاميـاً من التعفنات، وفيتامين ب يحمي الأعصـاب، تكافـح فقر الدم ويحفظ التـوازن العام، وفيتامين هـ يغذي الأعصاب. كما يفيد الموز في أمراض الرئة والروماتزم وبعض حالات التشنج.





ملاحظة هامة:

يجب منع الموز عن المصابين بمرض السكر بسبب غناه بالسكاكر، والمصابين ببعض أمراض الكبد لصعوبة هضمه، وعن البدينين لارتفاع الحروريات فيه.

ينصح بإعطائه للأطفال؛ حيث يهرس مع الحليب ويقدم لهم. ويمكن هرسه مع العسل أيضاً. كما يعطى للناقهين والمصابين بفقر الدم والوهن العام والحوامل والمرضعات وذوي الأعمال المرهقة والأعمال العقلية والأولاد والشيوخ، وهو مفيد جداً للجهاز العظمي وللمفاصل والأعصاب، وللضعف الجنسي والعقلي، ويمكن تناوله يومياً مهروساً مع العسل.

ويمكن تجفيف الموز وطحنه وعمل خبز منه، وهو يشبه دقيق الأرز في التركيب الكيميائي، ويصنع من دقيق الموز خبز في فرنسة للمصابين بالتبول الزلالي، وتأكل عائلات في بلاد أخرى خبز الموز مشوياً أو مع الزبدة، ويصنع في السودان والهند وغيرهما خبز من دقيق الموز يعجن بالسكر والمنكهات، ويتزود به عادة المسافرون (عن أحمد قدامة).

النجد

Coleus



يعرف النجد أيضاً باسم المدان وزهرة الغمد، وهو نبات معمر ذو جذور شبيهة بالدرنات وسوق منتصبة، يصل ارتفاعه إلى نحو ٦٠سم. أوراقه كبيرة قلبية الشكل قصيرة العنق، حافة الورقة منشارية، والورقة غنية بالعصارة المائية. الأزهار تكون على هيئة عناقيد في قمم الأغصان، ذات لون بنفسجي. يعرف النبات علمياً باسم Plectranthus barbatus من الفصيلة الشفوية Labiatae.

الموطن الأصلي للنبات: الهند، وينمو على السفوح الجافة للسهول الهندية، وفي البلاد السطحية بجبال الهملايا. كما ينمو في المناطق شبه المدارية أو المعتدلة الدافئة،ذلك النيبال وسريلانكا، وميانمار وأجزاء من شرق إفريقية. وهو ينمو بشكل طبيعي في المنطقة الجنوبية من المملكة، ويوجد منه عدة أنواع هي:

P.arabicus,P.asirensis,P.comosus,P.cylindraceus,P.pseudomarrubioides , P. tenuiflorus.

الجزء المستعمل من النبات: الأوراق والجذر الذي يقلع في الخريف.

المحتويات الكيميائية:

يحتـوي النبـات علـى زيـت طيـار وتربينـات ثنائيـة المركـب الرئيسـ فيها هو الفروسكولين.

الاستعمالات:

النجد يسـتخدم في الطب الهندي على نطاق واسع وهو علاج هضمي مأثور. وقد اشـتهر هذا النبات في الغرب عندما فصـل أحد مكوناته وهو مركب الفورسكولين في السبعينيات وأظهر بحث أجرته شركة هندية ألمانية أن الفروسكولين دواء قوي لحالات متعددة بما فيها قصور القلب والزرق glaucoma والربو الشعبي.

والفورسكولين له فوائد علاجية هامة، فهو يخفض ضغط الدم، ويرخي العضلات الملسـاء، وزيادة إطلاق الهرمونات من الغدة الدرقية، وتنشـيط الإفرازات الهضمية، وخفض الضغط داخل العين.

يسـتخدم هـذا النبات في المنطقـة الجنوبية، ويـزرع في المنازل لما لـه من فوائد عديدة: كمهضـم، وطارد للغازات، وضـد المغص، وتحسـين دوران الدم إلى الدماغ. يسـتخدم ضد بحة الصـوت واحتقان الحنجرة. ويزرعه الناس لهذا السبب بالذات. ولذلك يعد علاجاً ناجحاً للمشـكلات التنفسية. يؤكل من النبات عادة ٤ إلى ٥ أوراق بمعـدل مرتين في اليوم، وللأوراق طعم حار وعطري في الوقت نفسـه. الأنواع الأخرى لا تستخدم في المنطقة الجنوبية بأي حال من الأحوال، حيث يدَّعي الأهالي هناك أنها من الأعشاب التي لها أخطار ضارة.

الندية
Sundew

عشب معمر تفرز أوراقه عصارة لزجه، تعلق بها الحشرات فتمتصها النبتة وتهضمها. أوراق النبتة مستديرة، وتوجد جميعها في قاعدة النبات، ولها أعناق طويلة ومغطاة بشعيرات رفيعة حمراء غددية وحساسة جداً، تفرز رذاذات من سائل لزج في رؤوسها، تشبه قطرات الندى، وعليه جاء اسم النبات (الندية).

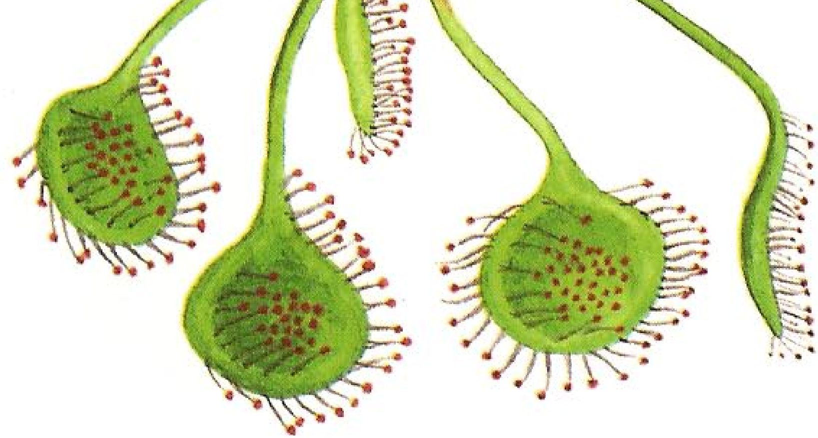
الموطن الأصلي للنبات: أوروبة والجزر البريطانية، وهي تعيش في الترب الحامضية الرطبة، وتكثر بجوار المستنقعات.

الجزء المستخدم من الندية أوراقها وأغصانها المزهرة، التي تحتوي على أنزيمات وجلوكوزيدات وفيتامين ج وصبغ، وكربوكسي أوكسي نفثوكينون وهي مادة ضد التقلص وتوقف السعال.

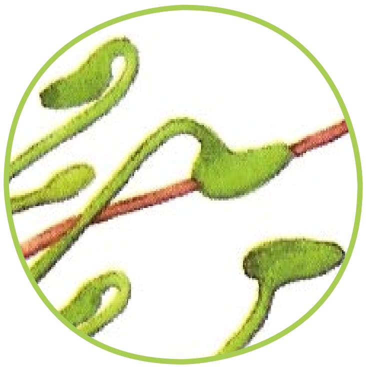
الاستعمالات:

مخفض للسكر، ومضاد للمغص، والتقلصات، ومهدئ، ومدر للبول، ويوقف التشنج والسعال. يستعمل في علاج الشاهوق، وللعشبة تأثير قوي على تصلب الشرايين. كما تستخدم على نطاق واسع لعلاج التهاب الشعب الهوائية والربو. كما تستخدم في حالة تقلص الشرايين ولتحسين أداء الدورة الدموية.

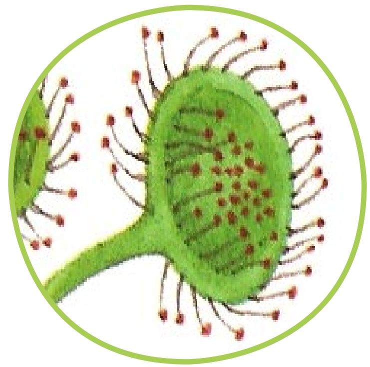
كما تستخدم في المعالجة المثلية. يستخدم ملء ملعقة من مسحوق النبات كاملاً في ملء كوب ماء مُغلّى ويترك مدة ١٠ دقائق، ثم يصفى ويشرب لجميع الأعراض المذكورة آنفاً بمعدل مرتين في اليوم.

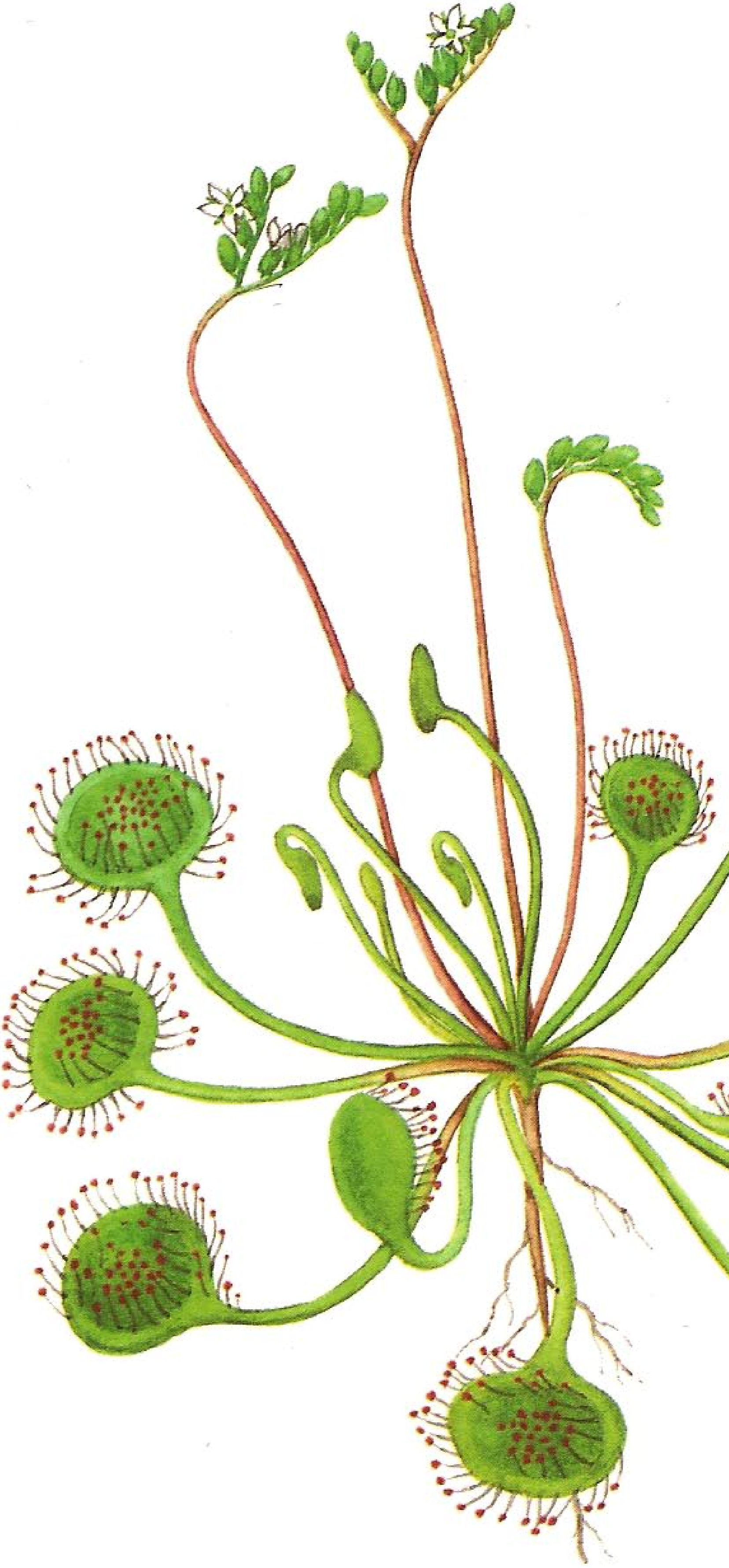












النعناع

Peppermint

عشــب معمر له جذامير تنتشــر أفقياً قريبة من ســطح الأرض، يكاد المرء رؤية بعضها يحمل سوقاً قائمة يميل لونها إلى اللون الأحمر، وتتفرع كثيراً في أعلى النبات، أوراق النبات معنقة ومتقابلة خضراء داكنة مشرَّبة بحمرة خفيفة، لها شعيرات صغيرة ناعمة بيضاوية إلى شريطية الشكل. الأزهار صغيرة بنفسجية تميل إلى الاحمرار.



توجد الأزهار على شكل سنابل في قمم الأغصان. جميع أجزاء النبات لها رائحة عطرية، وطعم النعناع حريف.

يعرف النبات علمياً باسم Mentha-x piperita.

الموطن الأصلي للنعناع: أوروبة وآسية وأمريكة الشمالية، ويزرع حالياً في أغلب بلدان العالم. وتتميز المملكة العربية السعودية بأجود أنواع النعناع، وقد اشتهرت المدينة المنورة والطائف والمناطق الجنوبية من المملكة بأجود أنواع النعناع.

الجزء المستخدم من النبات الأجزاء الهوائية. يحتوي النعناع على زيت طيار أهم مركباته المنثول، الذي تصل نسبته ٥٥٪. وكذلك المثون، الذي تصل نسبته إلى ٤٠٪. كما يحتوي النبات على فلافونيدات من أهم مركباتها لوتيولين، منثوسيد. كما يحتوي على حموض فينولية وتربينات ثلاثية وكذلك مواد عفصية.

الاستعمالات:

لقد عثر على أوراق مجففة في أهرام مصر ترجع إلى ما يربو على ١٠٠٠سنةٍ، قبل الميلاد، وكان ذا قيمة عالية عند الإغريق والرومان. يسمى النعناع باللغة الفرعونية «أميسي». وقد عثر عالم الآثار الفرنسي ما سبيرو عام ١٨٨٤م، في إحدى المقابر الفرعونية بجهة شيخ عبدالقرنة على إكليل يتكون جزؤه العلوي من النعناع. وورد النعناع في البرديات المصرية القديمة ضمن العديد من الوصفات العلاجية وتحضير بعض الروائح العطرية.

لقد جاء النعناع في بردية إيبرز الطبية: كعلاج ممتاز للجروح من الخارج على هيئة دهانات. كما ذكر أيضاً كمشروب لعلاج بعض الاضطرابات والأمراض المعوية، وحالات المغص ولانتفاخات البطن عند الأطفال، هذا بالإضافة إلى معرفة الفراعنة لقيمة النعناع كمطهر، وله القدرة على قتل الميكروبات وتأثيراته الفاعلة على الجلد، ولهذا استخدموه من الخارج كدهان لاحمرار الجلد وعلاج البثور والجروح، وأدخلوه في صناعة الأدوية المسكنة وكذلك العطور.

لم ينتشر النعناع في أوروبة إلا في القرن الثامن عشر؛ حيث وجدوا أن القيمة العلاجية الرئيسة في النعناع تكمن في قدرته على تفريج الريح وانتفاخ البطن والتخمة والمغص.

يقول ابن سينا في النعناع: «النعناع فيه قوة مسخنة قابضة، وإذا شربت عصارته بالخل قطعت سيلان الدم من البطن، يقوي المعدة ويسكن الفواق، مهضم، يمنع القيء ويستخدم ضماداً لتسكين الأورام».

أما ابن البيطار فيقول «النعناع فيه قوة مسخنة، ويضمد به الجبهة من الصداع، ويقوي المعدة ويسخنها، ويزيد من القدرة الجنسية».

أما داود الأنطاكي فيقول: «النعناع يمنع الغثيان، والقيء، وأوجاع المعدة والمغص والفواق والرياح الغليظة، ويسكن الألم، ويدر البول، ويذهب الحميات والنقرس، وعلاج النسا والحكة والجرب طلاءً وشراباً».

- يستعمل مشروب مُغلّى أوراق النعناع بمعدل ٢-٣ أكواب يومياً كعلاج ناجح وممتاز لاضطرابات المعدة والمرارة وآلام الحيض ولتسكين حالات المغص. ولتحضير مشروب النعناع فأفضل طريقة هي أخذ ملعقة كبيرة من مسحوق أوراق النعناع لكل كوب ماء مُغلّى، مع ملاحظة عدم غلي الأوراق في الماء ولكن يكتفي بصب الماء المغلّى عليها في الكوب، فقط ويترك ١٠ دقائق ثم يشرب.

- تستخدم لبخات مكونة من أوراق النعناع مع الخل أو دهان الأماكن المصابة مثل الالتهابات الجلدية والجرب وحالات التهاب الثدي.

- لتسكين الآلام العصبية والصداع، تستعمل لبخات مكونة من أوراق النعناع فوق المكان المصاب، أو يوضع كيس من الشاي مملوء بأوراق النعناع بعد تسخينها فوق مكان الألم.

- يستنشق دخان أوراق النعناع لحالات الزكام والسعال والتهاب الجهاز التنفسي.

يدخل زيت النعناع في صناعة عدة مستحضرات صيدلانية؛ حيث يدخل في صناعة معاجين الأسنان، وفي معظم أدوية الكحة ونزلات البرد، وهو معطر ممتاز للأدوية الطبية.

النعناع البري
Pennyroyal



النعناع البري عشـب معمر يصل ارتفاعه إلى ٤٥سـم، له أوراق بيضوية مسـننة وأزهار ذات لون ليلكي. يعرف النبات علمياً باسم Mentha pulegium من الفصيلة الشفوية Labiatae.

الموطـن الأصـلي للنعنـاع البري:

أوروبـة وغـرب آسـيا، وقـد وطـن في الأمريكيتين. ويزدهر كثيراً في المناطق الرطبة، ويجمع عندما يزهر في فصل الصيف.

الجـزء المسـتخدم مـن النبـات

هـي الأجـزاء الهوائيـة، التـي تحتوي علـى زيـت طيـار، مـن أهـم مركباته بوليغون بنسـبة عالية ما بين ٣٠ -٩٢٪ وأيزوبوليغـون ومنثـول. وتربينويـدات أخـرى. كمـا يحتـوي علـى مـواد مرة وحمض العفص.

الاستعمالات:

كتب المؤرخ الطبيعي الأغريقي بلينوس: أن النعناع البري كان يعد أفضل عشبة طبية، ويعد أفضل من الورد، وأنه ينقي الماء الفاسد، وقال معاصره دسقوريدس: إن النعناع البري يحض على الحيض والولادة. وفي عام ١٥٩٧م كتب جون جيرارد أن صنع إكليل من النعناع البري ولبسه على الرأس يكون ذا تأثير قوي ضد الدوار وآلام الدوار.

ويشتق الاسم Pulegium من كلمة لاتينية تعني البرغوث، مما تشير إلى استخدام هذا النبات لقتل البرغوث. وأصبح النعناع البري شعبياً عبر القرن الأول الميلادي، وبعد أن ذكر عالم الطبيعية الروماني بلين القديم: أن النعناع البري يطرد البراغيث، ومن هنا أتت شهرته كمبيد طبيعي للحشرات، فعندما يفرك أو يطبق على البشرة فإنه يبعد حشرات أخرى، لذلك لُقِّب أيضاً بعشبة القرادة، وهو نوع من الحشرات، وكذلك سُمِّي بنبات البعوض. لم يبرز بلين القديم فاعلية هذا النبات في مكافحة البراغيث فحسب، ولكن وصفه أيضاً علاجاً للسعال ومنشطاً للهضم. وكان يوصى بتعليق النبات في غرف المرضى لاعتقاده أن عطره يسهل عملية الشفاء، وقد أكد الطبيب الأغريقي ديقورديس ما أوصى به سلفه وأضاف أن هذا النبات ممتاز في تنشيط الطمث وفي طرد المشيمة بعد الولادة.

في القرن السادس عشر اعترف جون جيرارد على المزايا العلاجية لهذا النبات بصفته مقشعاً إذا مزج مع العسل، فإنه ينظف الرئتين، ويساعد الصدر على طرح الأخلاط الغليظة. وكان عالم الأعشاب البريطاني الشهير نيوكولاس كولبير الذي عاش في القرن السابع عشر يوصي بتناول هذا النبات لمعالجة أمراض أخرى، مثلاً إذا مزج هذا النبات مع النبيذ فهو مفيد جداً للأشخاص الذين عانوا من لسعات أو عضات الحيوانات والحشرات السامة، ويعود الأشخاص المغمى عليهم إلى وعيهم ما إن يوضع مزيج النعناع البري مع الخل في فتحات أنوفهم. أما إذا جفف وحرق فهو يقوي اللثة ويخفف آلام المصابين بالنقرس، وإذا استخدم مضاداً فهو يشفي الدمامل.

في بداية القرن التاسع عشر كان العشابون أتباع طومسون ينصحون بوضع بضع أوراق من النعناع البري في فتحات الأنف لوقف الرعاف. وبعد حرب الانفصال اعتمد الأطباء الانتقائيون هذا النبات: كمخفف للحمى، ومنشط للهضم، ولإدرار الطمث. وقد أشاروا إلى هذا النبات كعلاج مختار لحالات الرشح الخفيفة ووضعوه لعلاج التهاب المفاصل والسعال الديكي ومغص الأطفال ولاضطرابات الطمث. لقد ذكر النعناع البري في دستور الأدوية الأمريكية: كشراب مقو، ومنشط هضمي، ومدر للطمث. ووصف زيت هذا النبات كمهيج للأمعاء وكنبات يفيد في مساعدة النساء على الإسقاط.

يستعمل نقيع النعناع البري خارجياً لعلاج الحكة والتنميل واضطرابات الجلد الملتهب، مثل الأكزيما وحالات النقرس.

يجب ملاحظة عدم استخدام الزيت الطيار لأنه لا يستعمل داخلياً، ويمكن استعماله خارجياً بعد تخفيفه بوسيط مثل زيت الزيتون أو السمسم. لا يؤخذ النعناع البري أثناء الحمل إذا كانت دورات الحيض شديدة، وكذلك لا يستخدم للأطفال دون سن السادسة.

الجرعات هي ملء ملعقة من مجروش النبات تضاف إلى ملء كوب ماء مُغلّى ويترك مدة عشر دقائق ثم يصفى ويشرب بمعدل مرتين في اليوم.

النعناع الصعتري

Corn Mint

النعناع الصعتري عشب معمر يصل ارتفاعه إلى ٧٠سم، له سوق مربعة وأوراق بيضوية الشكل مسننة، ودوارات من الأزهار الليلكية الفاتحة، التي تنبعث من آباط الأوراق. يعرف النبات علمياً باسم Mentha hapolcalyt من الفصيلة الشفوية Labiatae.



المواطن الأصلي للنبات:

المناطق المعتدلة في نصف الكرة الشمالي، ويزرع على نطاق واسع في الصين وفي كثير من بلدان العالم. يقطف النبات بمعدل ٢-٣ مرات في السنة، وأفضل وقت للقطاف ما يكون في أول الصيف وأوائل الخريف.

الجزء المستخدم من النبات:

جميع الأجزاء الهوائية، وتحتوي هذه الأجزاء على زيت طيار، يتكون بشكل رئيس من المنثول، حيث يصل إلى ٩٥٪ من مجموع مركبات الزيت، وكذلك المنثون واسيتات المنثيل والكامفين والليمونين وتربينويدات أخرى.

الاستعمالات:

ذكر النعناع الصعتري في عام ٤٧٠ ميلادية في كتاب «بحث تحضير الأعشاب الطبية» تأليف الجد لي. واستخدم الصينيون وصفة للنعناع الصعتري في القرن الخامس عشر للزحار المصحوب بالدم. يعد النعناع الصعتري علاجاً شهيراً للزكام والتهاب الحلق وتقرح الفم واللسان وكثير من الحالات الأخرى، التي تتفاوت بين ألم الأسنان والحصبة. ويساعد في خفض الحرارة وضد النزلة. يستخدم كذلك للإسهال والزحار الدموي. أما عصير أوراق النبات فقد استخدمت لعلاج ألم الأذن. يستخدم النعناع الصعتري ممزوجاً مع أقحوان الحدائق لعلاج الصداع والعيون المحتقنة أو العيون المتقرحة.

لا يوجد للنعناع الصعتري أضرار جانبية، ويستخدم بأخذ ملء ملعقة من مجروش النبات، ويضاف إلى ملء كوب ماء مُغلّى ويترك مدة ١٠ دقائق ثم يصفى ويشرب بمعدل ثلاث مرات في اليوم.

نفل الماء

Bogbean

نفل الماء يسمى أيضاً فصة الماء، يتراوح ارتفاعه ما بين ٢٠ وَ ٤٠سم، وهو نبات معمر مائي الساق كبير ومداد مغمور تحت سطح الماء، يحمل أوراقاً حرشفية وبقايا ليفية من أعضاء سبق أن سقطت. يمتد الساق في مقاطع. الأوراق كبيرة ثلاثية الوريقات، لها سويقات طويلة وأغماد، الأزهار بيضاء وردية تنتظم في عنقود منتصب على شمراخ. الثمرة علبة.



وطعم النبات حريف. إذا ما رأيت نبات نفل الماء مرة واحدة، يصبح من الصعب بعدها أن تنساه أو تخلط بينه وبين نبات آخر. له فروع مزهرة رائعة الجمال.

يعرف النبات علمياً باسم Menyanthes trifoliate من الفصيلة النفلية Menyanthaceae.

الموطن الأصلي للنبات: أوروبة وآسية وأمريكة، ويوجد في المياه العذبة الضحلة.

الأجزاء المستعملة من النبات: الأوراق.

المحتويات الكيميائية للأوراق:

تحتوي على جلوكوزيدات أريدويديه وجلوكوزيدات الفلافونول وكومارينات وأحماض فينولية وستيرولات وثلاثيات التربينويد وحموض العفص وقلويدات البيرولوزيدين ولكنها بنسبة قليلة جداً.

الاستعمالات:

استخدم نفل الماء منذ آلاف السنين علاجاً شعبياً للروماتزم والتهاب المفاصل. كما استخدم لعلاج احتباس السوائل في الجسم والجرب والحمى.

ونفل الماء عشب مرموق يفتح الشهية، وينبه العصارات الهضمية، ويستخدم على نطاق واسع لتحسين الهضم الضعيف أو المتدني النشاط، وبالأخص عند وجود انزعاج بطني. كما أن نفل الماء يساعد على زيادة الوزن.

كما أنه علاج فاعل للروماتزم والتهاب المفاصل. لا يؤخذ نفل الماء عند الإصابة بالإسهال أو الزحار أو القولون.

كما أنه يستعمل لعلاج مرض الآسقربوط ومنظم للطمث، وهناك مثل يقول: إن كوباً يومياً من نفل الماء يمكن أن يطيل الحياة.

الجرعة: يؤخذ ملء ملعقة من مجروش الأوراق الجافة، وتوضع في ملء كوب ماء مُغلّى، وتترك مدة عشر دقائق، ثم يصفى ويشرب بمعدل مرتين في اليوم صباحاً ومساءً، وهذا لسوء الهضم وفقر الدم والاضطرابات النفسية واضطرابات الدورة الشهرية في سن الإياس.

نفل المروج

Red clover

النفـل الأرجـواني أو نفل المروج من النباتات المعمرة، التي يبلغ ارتفاعها نصـف مـتر. أوراقـه مؤلفة من ثلاث وريقـات، أزهاره حمراء إلى إرجوانية على شـكل كرة، وذات نكهـة ممتعـة، ويمكـن أكلها، وتحتوي على عـدة أزهار صـغيرة. يعرف النبات علمياً باسم Trifolium Pratense من الفصيلة البقولية Leguminosue.



الموطن الأصلي للنبات: أوروبة وآسية، وقد وطن في أمريكة الشمالية وأسترالية.

الجزء المستخدم من النبات رؤيسات الأزهار، التي تحتوي على فلافونيدات وأحماض فينولية مثل حمض الساليسيليك، وكذلك يحتوي على زيت طيار يشمل ساليسيلات الميثيل وكحول البنزيل. كما تحتوي على ستيوستيرول ونشاء وحموض دهنية. والفلافونيدات الموجودة في الأزهار مولدة للإستروجين.

الاستعمالات:

يعد نبات نفل المروج أحد أقدم المنتجات الزراعية في العالم، فقد كان يزرع منذ عصور ما قبل التاريخ، وكانوا يستخدمون أزهاره التي على شكل الكرة وأوراقه المركبة ثلاث وريقات منذ الاستخدام الطويل العهد للأعشاب الطبية. عبر مئة عام الماضية، امتدحت المزايا العلاجية لهذا النبات في علاج السرطان، بالمقابل يعلن العديد من الأطباء المعاصرين بأن النفل لا يؤدي إلى أي تحسن في وضع المصابين بالسرطان. مع ذلك فقد كشفت بعض الدراسات أن من الممكن أن يكون لهذا النبات بعض الآثار المضادة للأورام. كما لعب هذا النبات دوراً في الزراعة قديماً جداً، تميز أيضاً بكونه استمر مدة طويلة من التاريخ كرمز ديني، فقد بجّله الأغريق والرومان القدماء وكذلك الشعوب السلتية في إيرلندا قبل اعتناق المسيحية. كان المسيحيون الأوائل ينسبونه إلى الثالوث المقدس، وذهب بعضهم إلى القول: إن النفل كان النموذج الذي يرمز إلى إيرلندا، النفل استخدم ورق النفل كأحد النماذج الأربعة في ورق اللعب. في العصور الوسطى كانوا يستخدمون النفل لمكافحة أعمال السحر، أما في الشرق الأقصى فكان العشابون يستخدمونه بشكل أكثر عملية وواقعية.

كان الأطباء الصينيون التقليديون قد استخدموه لمدد طويلة طارداً للبلغم. كما أوصى الأطباء الشعبيون الروس به لمعالجة الربو. وفي حضارات أخرى كان الناس يستعملونه كعلاج خارجياً لمكافحة أمراض البَشَرَة والعيون، واستخدم عن طريق الفم مدرًّاً للبول وذلك علاجاً لاحتباس الماء، إضافة إلى وصفة مهدئاً ومضاداً للالتهاب ودواء للسعال وعلاجاً للسرطان. منذ نهاية القرن التاسع وحتى بداية القرن العشرين كان النفل البنفسجي يشكل العنصر الأساسي للعديد من المستحضرات الصيدلية المعروفة باسم «مركبات النفل»، وكان أشهر هذه المركبات مستحضراً صنعته شركة

ويليام ميريل، وهو عبارة عن مزيج من النفل وعدة نباتات أخرى، كان صانعو تلك المركبات يدعون أنه مقوي ويفيد في معالجة الأمراض الجلدية والسفلس والسل (سل الغدد اللمفاوية) وفي عام ١٩١٢م انتقد مجلس الصيدلة والكيمياء للجمعية الطبية الأمريكية مركبات النفل بهذه العبارات «لا نملك أي معلومات تؤكد أن هذه المركبات تتمتع بمزايا علاجية». لقد استخدمت هذه النبتة علاجاً لسرطان الثدي، وكان يوضع مُغلّى مركز على موقع الورم لحثه على النمو إلى الخارج وشفاء الجسم.

عندما قام باحثو المعهد الوطني للسرطان بدراسات مخبرية على السرطان سمحت باستنتاج أن نفل المروج يحتوي على أربعة عناصر مضادة للأورام، وخاصة مادة الدياديزين ومادة الجبينستين. يحتوي هذا النبات على كمية عالية من مادة التوكوفيرول وهو من المواد المضادة للأكسدة، وعلى نوع من فيتامين هـ أثبتت فاعلية في الوقاية من أورام الثدي لدى الحيوانات. لا تزال هذه الاكتشافات في مراحلها الأولية، وعلينا عدم استخدام هذا النبات في علاج السرطان.

تشير بعض الدراسات إلى أن نفل المروج الذي يؤخذ بكميات كبيرة له أثر أستريجوني لا يمكن إهماله؛ الأمر الذي يعني أنه يمكن أن يخفف بعض أعراض سن اليأس، على على الرغم من أن النساء اللواتي يتناولن جرعاتٍ إضافيةً من الإستروجين عليهن أولاً استشارة الطبيب. يوجد مستحضر مقنن متوافر في مخازن الأغذية الصحية على شكل كبسولات. يؤخذ كبسولتان ثلاث مرات في اليوم.

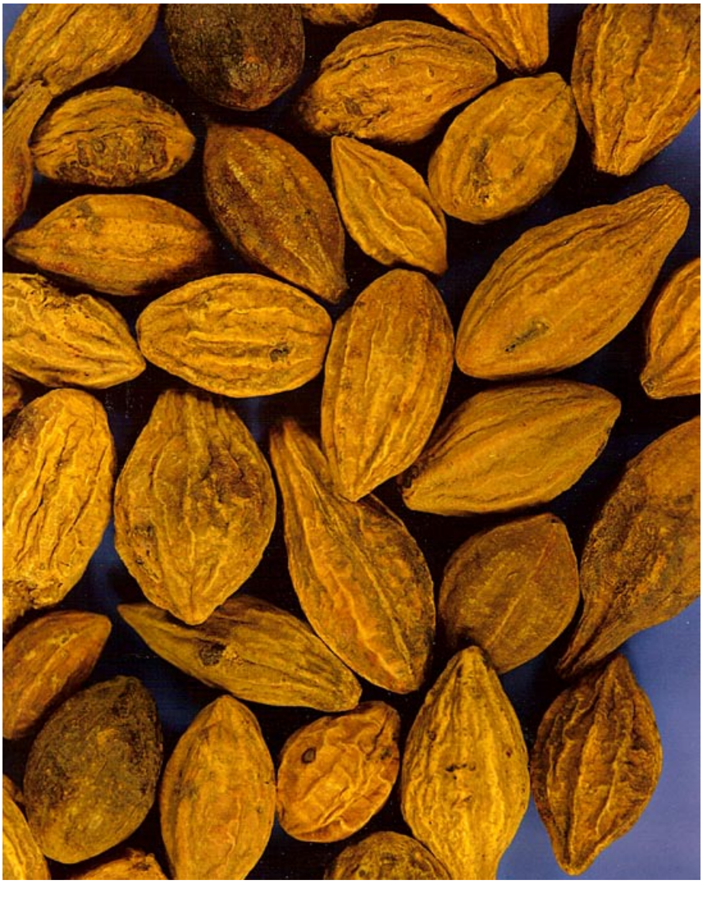
ملاحظة هامة:

يجب عدم استخدام هذا النبات من قبل الحوامل والمرضعات والأطفال تحت سن السادسة من العمر، وكذلك النساء اللاتي يتناولن حبوب منع الحمل، وكذلك الأشخاص المصابين بتخثر الدم، والمصابين بأمراض القلب والتهاب الأوعية الدموية. كذلك على الأشخاص الذين سبق أن أصيبوا ببعض الحوادث الوعائية الدماغية. لا يجب أن يستهلك هذا النبات لأغراض علاجية إلا بعد موافقة الطبيب. وعليكم استشارة الطبيب في حالة حدوث أعراض غير مرغوبة أو إذا استمرت الأعراض المرضية بعد أسبوعين من استعماله.

الهليلج

Balanitea

الهليلج نبات معمر تشبه النخيل، بطيئة النمو، وثمارها تشبه ثمار البلح، وخشبها يقاوم الحشرات.



يعرف علمياً باسم Balanitea egyptica من الفصيلة النخيلية، يسمى بالفرعونية «إيشت» وأحياناً «باق»، بينما أطلق عليه العرب «تمر العبيد»، ويسميه العامة من المصريين المحدثين «البلح الهرار».

الموطن الأصلي للنبات: مصر.

الجزء المستخدم من النبات: الثمار والأوراق والزيت.

المحتويات الكيميائية:

تحتوي ثمار الهليلج موادَّ صابونينةً، ويحتوي بالانتين ١، ٢، ٣Balantitn - ١,٢,٣ وسكاكر ومواد عفصية وزيت طيار.

الاستعمالات:

عثر العلماء على ثمار الهليلج في مقابر كاهو التي يرجع تاريخها إلى عصر الأسرة الثالثة عشرة، وفي مقابر دير أبو النجا بالقرب من مدينة طيبة، وهي لازالت محفوظة بالمتحف الزراعي المصري حتى الآن.

وكان الفراعنة يقدمون ثمار الهليلج ضمن بعض الهدايا الجنائزية، ويصنعون من الأغصان الأكاليل الجنائزية. ويأكلون الثمار، ويستخرجون منها زيتاً لاستخدامه في الطب وصناعة العطور والدهون. ومن المعروف حالياً أن أشجار الهليلج تنمو بكثرة في بلاد النوبة ومنطقة الواحات بمصر.

كان الفراعنة يأكلون الثمار غير ناضجة: كملين وطارد للديدان، ولعلاج النزلات المعوية والتهابات المثانة. أما الزيت المستخرج من البنات فكانوا يستعملونه دهاناً وحقنة شرجية ضد السيلان ونزيف الرحم، وكمسكن موضعي للنزلات المعوية والدوسنتاريا، ودهانات التدليك الموضعي للمفاصل المتألمة، ولحالات القراع ونقط لالتهاب الأذن ولإيقاف النزيف من الجروح، ودهاناً موضعياً لمنع لدغ البعوض والالتهابات الشرجية (عن مختار سالم).

يقول الطبيب ديسقورديس في الهليلج: «الهليلج أصناف منه الأصفر الفج والأسود الهندي، ومنه الكابلي وهو أكبر من الجميع، ومنه الصيني وهو دقيق خفيف، وأجوده الأصفر الشديد الصفرة الضارب إلى الخضرة».

أما ابن سينا فيقول: «جميع أنواع الهليلج نافعة من الجذام، والخفقان، ووجع الطحال. والنوع الأصفر نافع للعين المسترخية، ويدفع مواد السيل كحلاً وشراباً.

والهليلج دباغ جيد للمعدة، وينفع من البواسير والحميات والاستسقاء، وقيل: إن النوع الكابلي ينفع القولون، والحميات، والصداع. والنوع الأصفر ينفع الصداع، والخفقان».

ويقول داود الأنطاكي: «الهليلج يسهل الصفراء، ويفتح السدد، ويشد المعدة، ولكنه يحدث القولنج. يجفف الرطوبات، ويحد البصر، وخصوصاً إذا أحرق في العجين. ومن خواصه المجربة إذابة المعادن بسرعة، وخصوصاً الحديد. وقيل الطبخ يضعف الهليجات. وأجود أنواعه الضارب إلى الحمرة والصفرة، وهو يقوي الحواس والدماغ، ويذهب الاستسقاء وعسر البول، وأنواع الهليلجات كلها تضعف البواسير، وتخرج رياحها، وتذهب الحميات والعطش والصداع والخفقان واليرقان وضعف الكبد والطحال والكلى شرباً».

- يستخدم مُغلّى أوراق وثمار الهليلج كمشروب علاجي جيد لعلاج النزلات المعوية والحميات.
- يستعمل مُغلّى النبات كمشروب وأيضاً كحقنة شرجية لإزالة الالتهابات الشرجية.
- من أكل حبة واحدة من الهليلج الكابلي يومياً لم يشب.
- يستخدم زيت الثمار دهاناً مرتين يومياً لعلاج الجروح وإزالة البثور وبعض الأمراض الجلدية وتسكين آلام المفاصل.
- يستخدم زيت الثمار بمعدل ٣ قطرات داخل الأذن ثلاث مرات يومياً لعلاج التهابات الأذن.

الهليون
Asparagus

الهليون نبات معمر رفيع الساق يصل ارتفاعه إلى مترين، له أوراق إبرية طويلة وأزهار جرسية صفراء إلى خضراء، تنتج ثماراً عنبية حمراء زاهية. يعرف الهليون علمياً باسم Asparagus officinalis من الفصيلة الزنبقية Liliaceae.

الموطن الأصلي للهليون: المناطق المعتدلة من أوروبة وشمال إفريقية وآسية، ويزرع حالياً في جميع أنحاء العالم.

الجزء المستعمل من الهليون: الأغصان الطرية الطازجة، حيث تربط في حزم. ويجب استعماله طازجاً.



المحتويات الكيميائية للهليون:

تحتوي أغصان الهليون الطازجة على جلوكوزيدات سيترويدية، وتعرف بجلوكوزيدات الهليون وجلوكوزيدات مرة وأسباراجين وفلافونيدات. كما يحتوي على فيتاميني أ، ج وحمض الفوليك وكذلك معادن الحديد والفسفور والمنجنيز.

الاستعمالات:

استعمل قبل ٤٠٠٠ سنة قبل الميلاد استناداً إلى رسوم القبور الفرعونية. وعرف بأنه مدر للبول. وفي القرن الأول الميلادي نصح الطبيب الأغريقي دسقوريدس بمُغلّى جذور الهليون لتحسين تدفق البول ولعلاج مشكلات الكلى واليرقان وعرق النَّسا. وقد عرفه المصريون القدامى، وكانوا يقدمون حزماً منه هدية لآلتهم. واليونانيون كانوا يأكلونه مقوياً جنسياً، ويسمونه «الشهوة». والطبيب اليوناني جالينوس كان يوصي المصاب في كبده بتناول الهليون. وعرف الرومان الهليون وقدروه كاليونانيين، وفي عصر النهضة صارت له مكانة سامية في قصور ملوك أوروبة والطبقة الراقية، وتأنَّقوا في طعامه وابتكروا شوكة خاصة به، وأطلقوا عليه اسم قرن الكبش، ومن يومها احتفظ بمكانته، وأصبحت نادرة «فونتينيل Fontenelle» الكاتب الفرنسي مع طبقي الهليون مشهورة، وهي: أن فونتينيل دعا كاهناً معروفاً بالنهم إلى غداء عنده، وكان هذا يحب الهليون بالصلصة البيضاء، ويحبه فونتينيل مطبوخاً بالزيت فطلب خادمه أن يطبخ نصف الهليون بالصلصة والنصف الثاني بالزيت، وحين كان فونتينيل وضيفه الكبير يقعدان حول مائدة الطعام سقط الكاهن ميتاً بسكتة قلبية، فما كان من فونتينيل إلا أن ركض إلى المطبخ وهو يصيح: جميع الهليون يطبخ بالزيت، إن الكاهن لن يتغدى».

إن الهليون ذو قيمة غذائية ضعيفة، فهو يحوي قليلاً من البروتين، ولكنه عالي القيمة بفيتامينات أ، ج، وهو سهل الهضم، ومفيد لأصحاب المعد الضعيفة والراغبين في التخلص من البدانة.

لقد تحدث الأطباء القدماء من عرب وغيرهم عن الهليون، وكانوا يأكلونه مسلوقاً كملين للمعدة، ومدر للبول، ويزيد المني، ومفيد للصدر والرئة، ويخفف ألم الظهر

والـورك والفالج والنقرس، مفتح لســدد الكلى والكبد، ونافع من اليرقان، ومســحوق جذوره يشفي وجع الأسنان، إذا وضع عليها وكذلك شرب الماء الذي تسلق فيه جذوره يفيد من عســر البول وعِرْق النَّسا، ووجع الأمعاء. وإذا أُكِلَ بعد الطعام غذى أكثر منه قبل الطعام، وهو لطيف الهضم، سريعه، وماؤه وبذره يفتت الحصى في الكلى والمثانة، وهو يحد البصــر وينفع من ابتداء نزول المــاء في العين. وإذا جفف في الظل ثم أحرق وخلـط مع ضـعفه من العسـل، وأُكِلَ منــه ٩ جرامات على الريق مـدة ثلاثة أيام فتت الحصى في المثانة والكلى وقوَّى مجاري البول، ونفع من عسره وعسر الحبل.

وفي الطـب الحديث يســتعمل مرطبــاً ومدراً للبــول، ومدراً للإفــرازات الكبدية الصــفراوية والمعدية، نافعاً للصــدر والجلد، مرمماً للجســم، ومســهلاً مرققاً للدم، مهدئاً لتهيج القلب، خافضــاً للسـكر. وينصح بتناوله للمصــابين بالضعف الجسمي والفكري وفقر الدم، وللناقهين، ونقص الإفرازات الصــفراوية والبولية والروماتزمية والصرع والتهاب المفاصل والنزلات الصدرية المزمنة.

يستطيع جميع الناس تناول الهليون بشرط أن يحسنوا انتقاءه، وينصح المصابون بالزلال والبروستاتا والتهاب المثانة وضعف مجرى البول أن يقللوا من استعماله لوجود مواد كيميائية فيه قد تسبب لهم بعض الإزعاجات.

يفضــل اســتعمال الهليون حالماً يتم قطفه؛ لأنه يفســد بســرعة، وعند حفظه في الثلاجة يفقد نصف محتواه من فيتامين ج، ويفقد نكهته كذلك عبر يومين من قطفه. أما إذا جُمِّد بســرعة فإنه يحتفظ بمعظم قيمته الغذائية، ويفقد تعليب الهليون نكهته وقيمته الغذائية عند إضافة كميات كبيرة من الملح. ينصح المصابون بالنقرس تجنب تناول الهليون لاحتوائه على البيورين، وهو مادة تعجل ظهور نوبات النقرس المؤلمة.

الهندباء البرية

Chicory



الهندباء البرية من الأعشاب التي يكثر نموها في الأراضي الطينية والجافة. يتراوح ارتفاعها ما بين ٤٠-٩٠سم، وسوقها جوفاء قليلة الأوراق مكسوة بشعيرات خشنة. الأوراق طويلة مسننة خشنة الملمس.

الأزهار مستديرة زرقاء اللون، ونادراً ما تكون حمراء أو صفراء، لها خاصية التفتح في الصباح، ثم تقفل بنظام جميل عند الظهر. الجذور غليظة مخروطية. تعرف الهندباء البرية علمياً باسم Cichorium intybus من الفصيلة المركبة Compositae.

الموطن الأصلي للنبات: موطنها أوروبة وشمال إفريقية وغربي آسية. تنمو بشكل كبير على جوانب الطرقات وفي المنحدرات.

الجزء المستخدم من النبات الجذور والأزهار والأوراق. تحتوي الجذور على نحو ٥٨٪ إينولين ولاكتونات التربينات الأحادية النصفية، وفيتامينات ومعادن، أهمها الحديد والكالسيوم والصوديوم والبوتاسيوم. كما تحتوي على بروتين وسكريات.

الاستعمالات:

وفقاً لبلينوس كان يمزج عصير الهندباء البرية مع زيت الورد والخل كعلاج للصداع. ويشيع استخدام الجذر بديلاً من القهوة.

يقول أبو بكر الرازي في الهندباء البرية: «كان رجل مريض باليرقان فسقيته ماء الهندباء والسكنجين فأصابه سعال سقيته ماء الجبن فسكن فكان بالغاً فيما رأيت».

وقال ابن سينا «الهندباء تفتح السدد في الأحشاء والعروق. وفيها قبض صالح، يضمد به النقرس، وتنفع من الرمد الحار، وتقوي القلب، وإذا حلل الخيار شمبر في مائها وتغرغر به نفع أورام الحلق».

وقال ابن البيطار «الهندباء نبات له زهر أصفر قليل المرارة، ينبت في مصر بكثرة، وهي نافعة لعلاج الكبد، وإذا أكلت مع الخل عقلت البطن».

أما داود الأنطاكي فيقول: «يذهب الحميات والعطش واللهيب والحرارة والصداع والخفقان واليرقان وضعف الكبد والطحال والكلى. ويقوي المعدة شراباً يحلل كل ورم طلاءً. وبالخل بعد العصر يمنع الرمد. وهو يبطئ بالهضم، ويقال: إن البري منه يجلو بياض العين».

تعد الهندباء البرية ذات قدرة كبيرة على تنشيط الهضم وعلاج التشنجات الكبدية وتنقية الدم وتليين المعدة وزيادة إدرار الصفراء والبول. كما اكتشف العلماء حديثاً أن الهندباء تقوي الجسم وتعالج حالات الأنيميا والإرهاق وهي منشطة للأمعاء والكبد وفاتحة للشهية ولها تأثيرات عظيمة في علاج عسر البول وحب الشباب وبعض الأمراض الجلدية.

- يســتعمل مُغلّى مســحوق الجــذر، وذلك بأخذ مـلء ملعقة صــغيرة في كوب ماء مُغلّى، وتركها ١٠ دقائق، ثم تصــفيته وشــربه بمعدل ثلاث مرات يومياً، وذلك لعلاج التهابات الكبد والبواسير وعسر البول والإمساك.

- يتناول المريض عصير الأوراق والزهور الطازجة بجرعات متعددة يومياً للأمراض الجلدية والبثور وحب الشباب.

- يستعمل مُغلّى الأوراق والأزهار والجذور بمعدل ملء ملعقة في ملء كوب ماء غالٍ بمعدل كوب صــباحاً وآخر مســاءً، وذلك لحالات الأنيميا والضــعف العام وفقد الشهية للطعام.

- يســتعمل مُغلّــى الجذور على هيئــة كمادات دافئة موضــعية ثلاث مــرات يومياً لحالات الرمد والتهابات العين.

- يســتعمل منقوع الأوراق والأزهار الطازجة في التدليك الموضــعي لحالات ضمور العضلات وآلام الأطراف.

- يســتعمل مُغلّى الأوراق والأزهار والجذور على شكل مكمدات موضعية لالتهابات المفاصل وتقلصات المعدة.

هندي شعير

myrobolanus

هندي شــعير عبارة عن شــجيرة معمرة، يصــل ارتفاعها إلى نحو ٣ أمتار، ذات أوراق مفصصــة ومتبادلة، أزهارها صــغيرة خضــراء. الثمار تشبه إلى حد ما، بذور ثمــرة الزيتون، أو الزبيب الأســود، ولكن بعض ثماره متطــاول نوعاً ما، والثمرة عليها خدود مجعدة صلبة جداً. للثمرة نواة ذات شكل بيضاوي، له ثلاث قشور تغلفه. وثمرة الهندي شعير يكون لونها أسودَ مائلاً إلى البني الغامق.

يعرف النبات علمياً باسم Myrobolanus indicus.



الموطن الأصلي للنبات: هو الهند.

الجزء المستخدم من النبات: الثمار الناضجة الجافة.

المحتويات الكيميائية:

تحتوي ثمار الهندي شعير على مواد مرة وهلامية وجلوكوزيدات ومواد عفصية.

الاستعمالات:

لقد قال الأطباء القدامى: «الهندي شعير يستخدم في علاج حالات اضطرابات الأمعاء والإسهال».

ثمار الهندي شعير لها خاصية القبض، ففي حال تناولها بكميات قليلة جداً فتكون قابضة للإسهال، وفي حال تناولها بجرعة أكبر فإنها في هذه الحال تكون مسهِّلة. ويعد الهندي شعير له خاصية مزدوجة، ومبدأ استخدامه مضاداً لحالات الإسهال لا غبار عليه في حالة التقيد بالجرعات القليلة جداً. بحيث تستعمل بعد تجفيفها وسحقها جيداً.

- يستخدم مسحوق الثمار الجافة بمعدل ملعقة صغيرة تضاف إلى كوب ماء مُغلّى ويترك مدة ١٠ دقائق، ثم يصفى ويشرب مرة واحدة يومياً. وذلك لحالات الإسهال.
- يستخدم مُغلّى مسحوق الثمار بمعدل ملعقتين في ملء كوب ماء مُغلّى يترك مدة ١٠ دقائق، ثم يصفى ويشرب مرة واحدة لحالات الإمساك.
- يستخدم مُغلّى مسحوق الثمار على هيئة غسول ثلاث مرات في اليوم لعلاج التهابات البواسير.

يجب على المرأة الحامل والمرضع والطفل تحت سن الثانية عدم استخدام ثمار الهندي شعير. ويجب حفظه بعيداً عن الضوء وعند درجة حرارة لا تزيد عن ٢٥ درجة مئوية.

الهيل أو الحبهان

Cardamon

نبات عشــبي معمر يبلغ ارتفاعه نحو مترين وأوراقه رمحية متبادلة يصل طولها إلى ٦ســم وعرضها نحو ٧.٥سم. الثمار كبسولية الشكل يصل طولها ما بين ١-٢سم، ويوجد عدة أشكال تختلف باختلاف النوع، وتحتوي كل ثمرة على عدد من البذور.

يعــرف النبــات علمياً باســم Elittaria cardamomum من الفصــيلة الزنجبيلية Zingiberaceae.

الموطن الأصلي: الهند وجزر الهند الشرقية والهند الصينية.

الجزء المستخدم: البذور ويجب أن تبقى داخل الثمرة حتى وقت الاستعمال.

المحتويات الكيميائية :

تحتوي بذور الهيل زيوتاً طيارة من نوع الزيوت الطيارة الكحولية، وأهم مركبات هذا الزيت هي بورينول Borneol وليمونين Limonene وسينول Cineol.

الاستعمالات:

يستعمل الهيل طارداً للغازات أو الأرياح Carminative ومنبِّهاً Stimulant وكمادة متبله Cardiment بالإضــافة إلى استخدامه على نطاق واسع كمحسن للنكهة في بعض المشروبات، مثل القهوة وبعض المأكولات، حيث يضاف إلى الرز.



اليانسون النجمي
Star anise

ويعرف بالجاذبة الصينية. شجرة صغيرة يتراوح ارتفاعها ما بين ٣-٤ أمتار هرمية الشكل، الأوراق مركبة ومعنقة. الأزهار خنثى تحوي كل زهرة ١٥-٢٠ قطعة حلزونية تؤلف مجموعة البتلات والسبلات.

وفي داخلها عدد كبير من الآسدية يقرب من العشرين. تتألف المدقة من ٨-١٢ خباء ملتصقة ببعضها البعض من إحدى نهاياتها بوساطة ذنب مركزي على هيئة نجمة، أما الطرف الآخر من الأخبية فموصول، وتكون هذه الأقسام في أغلب الأحيان متساوية حيث يكون طول كل واحد من ١-١.٥سم وعرض من ٤ - ٦ سم وبارتفاع ٦ - ١سم ولها لون بني، وإذا فصلنا أي واحد من هذه الأخبية نجده يشبه الزورق. البذرة بيضوية الشكل مستدقة من أحد طرفيها لها لون بني لامع والبذرة ليس لها رائحة.

يعرف النبات علمياً باسم Illicium verum من الفصيلة Magnoliaceae.

الموطن الأصلي: الهند والصين.

الجزء المستخدم: الثمار الناضجة المجففة.

المحتويات الكيميائية:

تحتوي الثمار على زيت طيار بنسبة تتراوح ما بين ٥,٢ - ٥٪ ويحتوي هذا الزيت على ما بين ٨٠ - ٩٠٪ أنيثول Anethol كما يحتوي أيضاً على شافيكول ميثايل أيثر



Chavicol methyl ether وبارا ميثوكسـي فينايل اسيتون P-methoxyphenylacelone وسافرول Safrole.

الاستعمالات:

يستعمل زيت اليانسون النجمي طارداً للأرياح، ومهضِّماً إذا أُخذ بمقادير قليلة، ومنوِّمـاً إذا أخذ بمقادير كبيرة، كما يسـتعمل كمحسـن للطعم، وخاصـة في أشـربة الكحة. كما يدخل في صناعة الحلوى والمعجنات.

المراجع العربية

١- مايكل كاسلمان: **الأعشاب العلاجية الجديدة الدليل النموذجي إلى أفضل أدوية الطبيعة**: مكتبة جرير ٢٠٠٣م.

٢- أحمد قدامة: **قاموس الغذاء والتداوي بالنباتات موسوعة غذائية صحية عامة**؛ دار النفائس، الطبعة السادسة ١٩٩٠م.

٣- أمين الحضري/ زكي الحضري: **دواء لكل داء - موسوعة العلاج بالأعشاب والنباتات والزيوت الطبية**: مكتبة مدبولي: الطبعة الأولى ٢٠٠٠م.

٤- أمين الحضري/ زكي الحضري: **دواء لكل داء - موسوعة العلاج بالأعشاب والنباتات والزيوت الطبية**: مكتبة مدبولي: الطبعة الثانية ٢٠٠٤م.

٥- أمين الحضري/ زكي الحضري: **دواء لكل داء - صحة وجمال المرأة موسوعة العلاج بالنباتات والأعشاب والزيوت الطبيعية**: مكتبة مدبولي - الطبعة الأولى ٢٠٠٣م.

٦- أمين الحضري زكي الحضري: **دواء لكل داء موسوعة العلاج بالنباتات والأعشاب والزيوت الطبية**: مكتبة مدبولي: الطبعة الثالثة ٢٠٠٢م.

٧- أحمد شمس الدين: **التداوي بالأعشاب والنباتات قديماً وحديثاً**: دار الكتب العلمية - بيروت - الطبعة الثانية ١٩٩١م.

٨- أماندا أورسل: **التداوي بالفيتامينات والمعادن** أكاديميا أنترناشونال ٢٠٠٢م.

٩- د. فوزي طه قطب حسين: **النباتات الطبية - زراعتها ومكوناتها**: الطبعة الأولى: دار المريخ ١٩٨١م.

١٠- د. جميس إيه. ديوك: **الصيدلية الخضراء اكتشافات جديدة في المعالجة العشبية لأمراض وحالات شائعة**: مكتبة جرير - الطبعة الأولى ٢٠٠٣م.

١١- أندرو شوفاليه: **الطب البديل - التداوي بالأعشاب والنباتات الطبية**: أكاديميا أنترناشونال ٢٠٠١م.

١٢- بنيلوب أودي: **الكامل في الأعشاب والنباتات الطبية**، أكاديميا أنترناشونال ١٩٩٦م.

١٣- د. أحمد زكي: **في سبيل موسوعة علمية**: الطبعة الثانية: دار الشروق ١٩٨٢م.

١٤- د. علي علي الغنيمي: **موسوعة نباتات الإمارات العربية المتحدة في تراث الطب الشعبي**: جامعة الإمارات العربية المتحدة: ١٩٩٣م.

١٥- د. جيمس ف. بالش ود. فيليس أ. بالشي: **الوصفة الطبية للعلاج بالتغذية**: مكتبة جرير: الطبعة الرابعة ٢٠٠٤م.

١٦- تهاني الموسى: **الغذاء داء ودواء**: الطبعة الأولى: الدار العربية للعلوم ٢٠٠٢م.

١٧- وديع جبر: **العلاج بالنباتات**: الطبعة الأولى - دار الجيل - بيروت ١٩٨٨م.

١٨- د. أحمد توفيق حجازي: **موسوعة العلاج بالطبيعي**، دار أسامة للنشر والتوزيع: الطبعة الأولى ٢٠٠٢م.

١٩- بيل غوتليب: **اختيارات جديدة في العلاج « الطب البديل»** مكتبة جرير: الطبعة الأولى ٢٠٠٣م.

٢٠- د. حسام أحمد توفيق: **العلاج الطبيعي كل المشكلات الصحة اليومية الطب البديل**، الطبعة العربية الأولى ٢٠٠٢م الأهلية للنشر والتوزيع.

٢١- محسن عقيل: **العلاج بالأعشاب** - منشورات مؤسسة الأعلمي للمطبوعات بيروت، الطبعة الأولى ١٩٩٧م.

٢٢- د. شاري ليبرمان ونانسي برانتج: **المرشد إلى الأغذية التكميلية التي تحتاجها وجرعاتها الفاعلة . دليلك إلى ما تحتاج من فيتامينات ومعادن** - مكتبة جرير: الطبعة الأولى ٢٠٠٢م.

٢٣- ابن قيّم الجوزية: **الطب النبوي**: طبعة جديدة منقحة دار الكتاب الحديث - الكويت ١٩٨٨م.

٢٤- مختار سالم: **الطب الأخضر - وصفات علاجية شعبية**: الطبعة الأولى ١٩٨٦م.

٢٥- ليندل كوستين: **الأغذية الفاعلة** : أكاديميا إنترناشونال - ٢٠٠٢م.

٢٦- د. محسن الحاج: **طب الأعشاب - تراث وعلم**، دار صبح للطباعة والنشر والتوزيع - بيروت - الطبعة الأولى - ٢٠٠٠م.

٢٧- د. سامي محمود: **تذكرة داود**: المركز العربي للنشر والتوزيع - ١٩٩٠م.

٢٨- د. سامي محمود: **الصحة والعلاج في الطبيعة والأعشاب**، المركز العربي للنشر والتوزيع.

٢٩- د. حسان قبيسي: **معجم الأعشاب والنباتات الطبية**: دار الكتب العلمية بيروت: الطبعة الأولى - ١٩٩٣م.

٣٠- محمد عبدالرحيم: **أعشاب ونباتات طبية بمتناول يديك** - فوائدها والتداوي بها: الطبعة الأولى - ٢٠٠١م.

٣١- أنطوني جي. ميلر وميراندا موريس: **نباتات ظفار - المنطقة الجنوبية بسلطنة عمان - الاستخدامات التقليدية والاقتصادية والدوائية**: مكتب المستشار لشؤون المحافظة على البيئة - ديوان البلاط السلطاني - سلطنة عمان - ١٩٨٨م.

٣٢- العماد مصطفى طلاس: **المعجم الطبي النباتي**، طلاس للدراسات والترجمة والنشر - دمشق - ١٩٨٨م.

٣٣- ميكائيل كاسنلمان: **معجم النباتات الشافية - علاج لأكثر من ٢٠٠٠ مرض.** دار المؤلف للطباعة والنشر والتوزيع، الطبعة الأولى - ١٩٩٧م.

٣٤- د. إبراهيم عبدالله العريض وسعود عبدالعزيز الفراج: **النباتات البرية المأكولة**: مطابع المحمس - ١٤١٨هـ.

٣٥- خليل عبدالغفور: **التداوي بالأعشاب**: دار الإسراء - عمان - الطبعة الأولى - ٢٠٠٠م.

٣٦- أمين الحضري زكي الحضري: **دواء لكل داء** - موسوعة العلاج بالأعشاب: مكتبة مدبولي - ١٩٩١م.

٣٧- د. معين فهد الزغت ود. عبدالملك آل الشيخ: **النباتات البرية المنتشرة في منطقة الرياض** - جامعة الملك سعود، النشر العلمي والمطابع ١٤٢٠هـ.

٣٨- وديع جبر: **الشفاء في النباتات**: دار لسان العربي، بيروت: الطبعة الأولى ١٩٨٥م.

٣٩- د. صبري القباني: **الغذاء لا الدواء**: دار العلم للملايين، الطبعة التاسعة عشرة، ١٩٨٧م.

٤٠- جروس برس: **الطب المجرب - التداوي بالنبات والأعشاب**: دار المؤلف للطباعة والنشر والتوزيع الطبعة الأولى ١٩٩٧م.

٤١- ديبرا فلوجم بروس ود. هارييس مايلوين: **الدليل غير الرسمي - الطب البديل**: مكتبة جرير - الطبعة الأولى ٢٠٠٢م.

٤٢- الملك المظفر يوسف بن عمر بن علي بن رسول الغساني التركماني تصحيح وفهرسة مصطفى السقا: **المعتمد في الأدوية المفردة**: دار المعرفة للطباعة والنشر، ١٩٨٢م.

٤٣- مختار سالم: **أعشاب لكنها دواء**: دار المريخ - ١٩٨٧م.

٤٤- أحمد الصباحي عوض الله: **العلاج بالأعشاب والنباتات الشافية**، دار اقرأ: الطبعة الأولى - ١٩٨٤م.

٤٥- دكتورة هيام شهاب: **علم العقاقير** - مطبعة طربين، الطبعة الثانية، ١٩٨١م.

٤٦- د. أحمد جمال الدين الوراقي: **تكنولوجيا الزيوت والدهون**: الجزء الثاني: جامعة الملك سعود -عمادة شؤون المكتبات-: الطبعة الأولى - ١٩٩٥م.

٤٧- د. زيدان عبدالعال: **التكنولوجيا الحيوية وآفاق القرن الحادي والعشرين لحماية البيئة لتنمية زراعية متواصلة**، شركة منشأة المعارف ١٩٩٧م.

٤٨- **الموسوعة العربية العالمية**: مؤسسة أعمال الموسوعة للنشر والتوزيع: الطبعة الثانية - ١٩٩٩م.

٤٩- د. جابر سالم القحطاني وَ د. سوسن السيد المصري: **النباتات السامة في المملكة العربية السعودية - التعرف - الأعراض - التشخيص - الوقاية - العلاج** - الطبعة الأولى ٢٠٠٥م.

٥٠- **الثقافة التقليدية في المملكة العربية السعودية** - الجزء ١١ (الطب والعطارة): دار الدائرة للنشر والتوثيق - الطبعة الأولى ٢٠٠٠م.

٥١- د. هاني عرموش: **الأمراض الشائعة والتداوي بالأعشاب**: دار النفائس للطباعة والنشر والتوزيع: الطبعة الأولى - ١٩٩٢م.

٥٢- عبدالمعطي قلعجي (تحقيق): **تذكرة داود في العلاج بالأعشاب**، مؤسسة الإيمان دار الرشيد: الطبعة الأولى - ١٩٩٥م.

٥٣- د. أحمد طبال: **معجم النباتات الشافية**: دار الشمال للطباعة والنشر والتوزيع، الطبعة الأولى - ١٩٨٩م.

٥٤- د. محمد العوادات وَ د. جورج لحام: **النباتات الطبية واستعمالاتها**: الأهالي للطباعة والنشر والتوزيع - الطبعة الأولى .

٥٥- بول شونبرغ وفرديناند فدباريس: **دليل النباتات الطبية تحليل ٤٠٠ نبات، ووصفها واستخدامها**: وزارة الثقافة الجمهورية العربية السورية، ٢٠٠١م.

٥٦- الشحات نصر أبو زيد: **النباتات والأعشاب الطبية**: الطبعة الأولى: دار البحار - بيروت - ومكتبة مدبولي القاهرة - ١٩٨٦م.

٥٧- أيمن الشربيني: **كنز غني بالفوائد الصحية اسمه: الزيوت العطرية -استخدام الزيوت في العلاج والعناية بجمال المرأة**: مكتبة ابن سينا للنشر والتوزيع والتصدير ١٩٩٤م القاهرة.

٥٨- محمد عبد الرحيم: **موسوعة الأعشاب والنباتات والأغذية في القرآن الكريم**. الطبعة الأولى. دار الرواتب الجامعية ٢٠٠٥م.

٥٩- مريم نور وكمال مرزوق: **صحتك بالهنا والشفاء**: دار الخيال للطباعة والنشر والتوزيع ٢٠٠٤م.

٦٠- البروفسير كمال الدين حسين الطاهر: **الخواص الطبية لبعض الزيوت والدهون الحيوانية**. الطبعة الأولى، مطابع الفرزدق التجارية بالرياض ١٩٩٨م.

٦١- البروفسير كمال الدين حسين الطاهر: **التركيب الكيميائي والخواص الطبية للألبان وأفيوناتها**. الرياض ٢٠٠٧م.

٦٢- د. كمال الدين حسين الطاهر: **الفوائد الطبية لعسل النحل والبصل والثوم**. المجلس القومي للبحوث الخرطوم ١٩٨٣م.

٦٣- د. هاني عرموش: **النحل والتداوي بعسله وعكبره وسمه**: دار النفائس للطباعة والنشر والتوزيع ٢٠٠٢م.

٦٤- د. عبد الرحمن النجار: **الحبة السوداء بين الدين والطب**: دار القبلة للثقافة الإسلامية جدة ١٩٩٢م.

٦٥- سليمان الأفنس الشراري: **الإبل - دراسة مختصرة لأحد نجائب الإبل العربية**. الطبعة الأولى: مطابع الفرزدق التجارية ١٤١١م.

٦٦- **الإبل**: الجزء الثالث. مجلة العلوم والتقنية: مدينة الملك عبدالعزيز للعلوم والتقنية ٢٠٠٤م.

٦٧- أ.د. زغلول النجار: **من آيات الإعجاز العلمي: النبات في القرآن الكريم**. الجزء الخامس. مكتبة الشروق الدولية ٢٠٠٥م.

٦٨- د. عبدالمنعم محمد الحفني: **عالم النحل وإعجاز القرآن الكريم**: هيئة الإعجاز العلمي في القرآن والسنة، رابطة العالم الإسلامي - مكة المكرمة ١٤٠٦هـ.

٦٩- د. عبدالمنعم محمد الحفني: **أوجه من الإعجاز العلمي في عالم النحل اللبن وتركيبه الكيميائي - الحبة السوداء**. هيئة الإعجاز العلمي للقرآن والسنة - مكة المكرمة ١٤٠٦هـ.

٧٠- أبو حامد الغزالي «**التداوي بالقرآن - بعسل النحل - الحبة السوداء - الأعشاب والنباتات**: دار الكتاب الحديث. الطبعة الأولى - الكويت ١٩٨٨م.

٧١- زياد عمران: **٤٤٤ وصفة للتداوي بالأعشاب**. دار الخليج للنشر والتوزيع. الطبعة الأولى ٢٠٠٣م.

٧٢- أ.د. جابر سالم القحطاني: **موسوعة جابر لطب الأعشاب**: الجزء الأول والثاني: الطبعة الأولى: العبيكان ١٤٢٨هـ.

المراجع الأجنبية

1- *The Clinician Handbook Of Natural Healing-the First Scientific Guide To The Treatment Benefits Of Herbs And Supplement's Kensington Books Corp*. New York. 1997.

2- James A. Duke: *Handbook Of Medicinal Herbs* Crc Press. Seventh Printing, 1989.

3- Glenn W. Geelhoed And Jean Barilla; *Natural Health Secrets*. Keals Publishing Inc. , 1997.

4- Dr. Fawzy Kotb; *Medicinal Plants In Liby*, First Print, 1995.

5- W.c. Evans, Trease And Evans; *Pharmacognocy 14th Edition*. Wb Saunders Company Ltd. 1996.

6- David Potterton. *Culper's Color Herbal*, Sterling Publishing Co. Inc. 1983.

7- Hakim Mohammed Said , *Medicinal Herbal*, Vol I, Mas Printers, Karachi Pakistan, First Edition, 1996.

8- Deepak Chopra, *Alternative Medicine, The Definition Guide*, Celestial Arts, Berkeley, Second Edition, 2002.

9- Donald W. Novey; *Clinical's Reference To Complementary And Alternative*, M. Mosby, 2000.

10- Julia Lawle; *The Illustrated Encyclopedia Of Essential Oils*. Barnes And Noble, 1995.

11- Dan Bensky And Andrew Gamble, *Chinese Herbal Medicine - Materia Medica*, Lilian Laj Bensky, 1993.

12- T. Wallis *Pharmacognocy*, London, Fifth Edition, 19.

13- James A. Duke And Edwards S. Ayensu: *Medicinal Plants Of China*, Volume One, Reference Publication, Inc. 1985.

14- James A. Duke And Edwards S. Ayensu; *Medicinal Plants Of China*, Vol, 2. Reference Publication, Inc. 1985.

15- Frantisek Severa. *The Illustrated Book Of Herbs*, Caxton Editions, 1998.

16- James E. Robbers, Varro E. Tyler; Tylers *Herbs Of Choice; The Therapeutic Use Of Phytomedicinals*, The Haworth Press, Inc, 1998.

17- Jean Bruneton; *Pharmacognocy - Phytochemistry Medicinal Plants;* Intercept Ltd, 1999.

18- H. Winter Griffith; *Vitamins, Herbs, Minerals And Supplements, The Complete Guide*; Mjf Book, New York, 1998.

19- Sarah Bunney; *The Illustrated Encyclopedia Herbs, Their Medicinal And Culinary Uses*, Chancellor Press, 1992.

20- Reader's Digest – *Magic And Medicine Of Plants, A Practical Guide To The Science History Folklore, And Everyday Uses Of Medicinal Plants,* The Reader's Digest Association, Inc , 1997.

21- Deni Brown; *Herbal, The Essential Guide To Herbs For Living*; Giunti Industrie Grafiche, 2001.

22- Antony Atha; *The Ultimate Herb Book, The Definitive Guide To Growing And Using Over 200 Herbs*, Collins And Brown Limited, 2001.

23- Patrick Lima; *Herbs, The Complete Gardener's Guide*, Firefly Books, 2000.

24- Penelope Ody; *Mnimh; Natural Health Complete Guide To Medicinal Herbs; A Darling Kindersley Book*, Second Edition, 2000.

25- Roger Phillips And Nicky Fory; *The Random House Book Of Herbs*, Random House New York, 1990.

26- Frantisek Stary; *The Natural Guide To Medicinal Herbs And Plants*, Barnes And Noble Book, 1991.

27- Andrea Peirce; *The American Pharmaceutical Association: Practical Guide To Natural Medicine*, A Stonesong Press Book, 1999.

28- Daniel P. Reid; *Chinese Herbal Medicine*, Shambhala Boston, 1993.

29- Lnne Paige Walker And Ellen Hodgeson Brown; *Natures Pharmacy*; Prentice Hall Press, 1998.

30- *Understanding Of Korean Ginseng*; The Society For Korean Ginseng, Seoul, Korea, 1995.

31- Richard Mabey; *The New Age Herbalist*, Collier Book's Macmillan Publishing Company, 1984.

32- Jade Britton And Tamare Kircher; *The Complete Book Of Home Herbal Remedies*; Firefly Book's, 1998.

33- Claire G. Harvey And Amanda Cochrane; *The Healing Spirit Of Plants, A Practical Guide To Plant Spirit Medicine;* Sterling Publishing Co, Inc, 1999.

34- David Hoffman; *The Complete Illustrated Holistic Herbal, A Safe And Practical Guide To Making And Using Herbal Reemedies. Element.*

35- Claire Kowalchik And William H. Hylton, *Rodale's Illustrated Encyclopedia Of Herbs,* Rodale Press Emmaus, Pennsylvania, 1998.

36- Roger Phillips And Martin Rix; *The Random House Book Of Perennials* Volume I Early Perennials, Random House, New York, 1991.

37- Roger Phillips And Marin Rix; *The Random House Book Of Perennials,* Vol, 2 1991.

38- Jakka Mcvicar; *Jakka's Complete Herb Book,* Whitecap, Vancouver / Toronto, 1999.

39- Geraldine Holt; *Complete Book Of Herbs,* Henry Holt And Company, New York, 1992.

40- A. M. Rizk, *The Phytochemistry Of The Flora Of Qatar;* Scientific And Applied Research Centre University Of Qatar, 1986.

41- *Pdr For Herbal Medicines; Medical Economics Company,* Montvale, New Jersey, Second Edition 2000.

42- *Sheila Collenettes, Wildflowers Of Saudi Arabia;* National Commission For Wildlife Conservation And Development, Kingdom Of Saudi Arabia, 1999.

43- J.s. Mossa, M. A. Al-yahya And I. Al-meshal; *Medicinal Plants Of Saudi Arabia* (Volume I) Published By King Saud University Libraries, Riyadh, 1987.

44- Jaber Salem Mossa Al-kahtani; Mohammed Abdulaziz Al-yahya And Ibrahim Abdulrahman Al-meshal; *Medicinal Plants Of Saudi Arabia* (Volume Ii) The Author, 2000.

45- Betty A. Lipscombe Vincent; *Golden Days In The Desert. Wild Flower Of Saudi Arabia;* Immel Publishing, 1984.

46- *Herbal Companion;* American Society Of Health – System Pharmacist, 2001.

47- C. Norman Shealy; *The Illustrated Encyclopedia Of Healing Remedies,* Element Books Limited 1998.

48- Shaukat Ali Chaudhary And Abdulaziz Abbas Al-jowaid; *Vegetation Of Eht Kingdom Of Saudi Arabia*. National Agriculture And Water Research Centre. Ministry Of Agriculture And Water. Kingdom Of Saudi Arabia, 1999.

49- *Pharmacists Letter And Prescribers Letter, Natural Medicines, Comprehensive Database;* Printed In The United States Of America, 2000.

50- Hm Chang, Hw Yenug, W-w Tso And A. Koo; *Advances In Chinese Medicinal Materials Research,* World Scientific, Singapore, 1985.

51- Kee Chang Huang; *The Pharmacology Of Chinese Herbs,* Second Edition, 1999.

52- Marlyn Barrett, *The Handbook Of Chinically Tested Herbal Remedies*, Volume 1.2. Haworth Press, 2004.

53- Roy Upton; *American Herbal Pharmacopoeia; Design* Of Composition, 1999.

54- *The Complete German Commission E. Monographs, Therapeutic Guide To Herbal Medicine*, American Botanical Council, 1999.

55- J. D. P. Graham: *Cannabis And Health Academic Press*, 1976. London.

56- *The United States Pharmacopeia*, The National Formulary, United States Pharmacopeial Convention , Inc., 2004.

57- Ann F. Walker:reader’s *Digest Guide To Vitamins, Minerals And Supplements*:readers’ Digest Association Inc.london: First Edition 1999.

58- Dr. Stephen Amiel: *The Doctors’ Book Of Home Remedies:* Rodale Ltd. 2004.

59- *American Herbal Pharmacopeia And The Rapeuic Compendium:* By Roy Uptton, American Herbal Pharmacopeia, 2003.

60- Schulz, Hansel, Tyler: *Rational Phytotherapy, Aphsicians Guide To Herbal Medicine:* Third Edition , Springer, 1998.

61- Nancy J. Turner And Adam Szczawin-ski: *Common Poisonous Plants And Mushrooms Of North America:* Timber Press Inc. 1997.